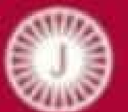
ధ్యానం...
దాని సాధన

Meditation and Its Practice

NOW IN TELUGU

స్వామి రామ



విషయ సూచిక

ముందుమాట

అది 1973 వ సంవత్సరం జూలై నెల. ఒక చిన్న సరస్సుని చూడగలిగేటట్లున్న ఒక ఎత్తైన స్థలం మీద (కొండ మీద), వర్షంనించి, ఎండనించి రక్షణ కల్పించడానికి ఒక డేరా వేసేరు. మిన్నసోటా(Minnesot, USA) యొక్క సాగుదల భూమి మధ్య, ప్రశాంతమైన పరిసరాలలో స్వామి రామాగారి వరుసగా సాగే ప్రసంగాలు వినడానికి వంద మంది కన్నా ఎక్కువ మంది సమావేశమయ్యారు. ఆయన డేరా ఉన్నంత దూరం వైపు పల్లంగా ఉన్న వేదిక మీద కూర్చున్నారు. అతని ముందు కూర్చునే వారి కోసం గడ్డి నేల మీద దుప్పట్లు, తివాచిలు, మెత్తలు పరి చేరు. ఆ రోజు వేడిగా వుండడం వల్ల గాలి వచ్చేటట్లు ప్రక్కల ఉన్న కాన్వాస్ పై కెత్తారు. నిరవధికంగా సాగే వాతావరణం, ఒక నిష్ణాత గరువు యొక్క యోగా గురించిసాగే సంభాషణకి, భావరూపమైన పారితోషికంగా కనిపించింది.

మధ్య కాలంలో, అప్పుడు స్వామి రామ గారు వ్యక్తం చేసిన ఆలోచనలు పరిచితమైనవే, కాని, ఆ రోజు అవి క్రొత్తగా, హెచ్చరించినట్లున్నాయి. "మీరు రెండు ప్రపంచాలకి పౌరులు. ఒకటి అంతరంగ ప్రపంచం, రెండవది బాహ్య ప్రపంచం. విజయవంతమైన వ్యక్తిగా అవడానికి ఈ రెండు ప్రపంచాల మధ్య ఎలాగ వారధి నిర్మించాలన్నది మీరు అర్థం చేసుకోవాలి(తెలుసుకోవాలి). తీవ్రమైన పరిశీలనలు, ప్రపంచానికి కాని, మీ జీవితంలో కాని ఉపయోగకరం కావు. మీ ఆలోచనలు, ఉద్రేకాలు, భావావేశాలు, కోరికలు మీద నియంత్రణ కలిగివుండడం అత్యున్నతమైన పని." ఈ మాటలతో, వారికి వారే స్వతంత్రంగా పని చేసె ఆలోచనతో ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించేరు.

ప్రసంగాన్ని కొనసాగిస్తూ ఆయన అన్నారు. "నియంత్రణ అంటే వాటన్నింటిని వదిలేయడమో, లేక అతిగా తృప్తి చెందడమో కాదు." "నియంత్రణ అంటే స్థిరత్వం. దాన్ని పొందడం కోసం. పరిగెడుతున్న బుద్ధి అంశాలని శాంతింప చేయండి. మీరు మీ సంపూర్ణ బుద్ధిని ప్రశాంతంగా వుంచుకోవాలి. దానికి మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకొనే ఒక క్రొత్త విధానాన్ని నేర్చుకోవాలి. అంతర్గతంగా తెలుసుకొనే ఆ విధానాన్ని ధ్యానం అంటారు." ఈ సాధారణ ఉపోద్ఘాతంతో ధ్యాన ప్రక్రియల గురించి వివరించడం ప్రారంభించారు.

ధ్యానం గురించి స్వామి రామా గారి ఉపన్యాసాన్ని నేను వినడం ఇది మొదటి సారికాదు ధ్యానానికి, శరీరపు ధర్మాలని అదుపులో పెట్టడానికి ఉపయోగించే పద్ధతికి మధ్యనున్న సంబంధాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి ఇంతకు ముందు ఒక సెమినార్ లో ఎనిమిది నెలల క్రిందట మేం కలిసేం. సెమినార్ జరుగుతున్నప్పుడు మైన్ హాలు ప్రక్కగా కొంచెం దూరంలో వున్న ఒక చిన్న గదిలో అతను నాతో వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడేరు. నేను అతనితో కూర్చున్నప్పుడు, తక్కువ ఎత్తున్న కాఫీ టేబిల్, మా ఇద్దరిమధ్య వుంది. ఆ రోజు, సెమినార్ సిబ్బంది సిద్ధం చేసిన, ఒక మోయడానికి వీలైన మెషీన్, నా స్వీయ ఆలోచనా తరంగాలని నమోదు చేయడానకి ఆ టేబుల్ మీద వుంది. మేం మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఆయన దాని వైపు చూసేరు.

"మీరు ధ్యానం చేస్తారా"? అని ఆయన అడిగేరు.

చాలా సార్లు ప్రయత్నం చేసినప్పటికి "లేదు" అని నేను సమాధాన మిచ్చాను. ఎందుకో, నా క్రమబద్ధంగా లేని ప్రయత్నాలు "అవును" అన్న సమాధనం ఇవ్వలేక పోయాయి.

"నువ్వు ధ్యానించడం నేర్చుకోవాలి" అని అన్నారాయన. వెంటనే నేను ధ్యానం ప్రారంభించేట్లు చేసేరతను. ధ్యానం యొక్క లక్ష్యం, అది నేర్చుకొనేందుకు ప్రాధమిక పద్ధతులు ఈ రెండింటికి ఆ వారాంతం(weekend) అంకితం చేసేను. నా శిక్షణని కొనసాగించడానికి నేను అతని శిష్యుల తాలుకు ఒక చిన్న క్లాస్ లో చేరేను.

తొలి సంవత్సరాలలో, విభిన్న ఆధారాల నుండి ధ్యానం గురించి సమాచారం తెలిసేది ముఖ్యంగా, పుస్తకాలు, వ్యాసాలు, స్వామి రామాగారి నేతృత్వంలో తయారు చేసిన చిన్న క్లాస్ నోట్ బుక్స్ నుండి తెలిసేది. అదే కాకుండ కొందరు అనుభ జ్ఞానం వున్న గురువులు నిర్ధేశకులుగా పని చేసేవారు. ఫలితంగా బాగా నోట్సు రాసుకోవడం, ఒకరి తో ఒకరు పంచుకోవడం జరిగేది. క్రొత్త విధానాలు ప్రవేశ పెట్టినప్పుడు విద్యార్థులు తరచు ధ్యానించే విధానాన్ని మళ్లీ పరిశీలించి మార్పు చేసుకొనేవారు. అది కాకుండ, ధ్యానం గురించి సాధారణ ఆలోచించే విధానం, నిరంతరం తీర్చిదిద్దే క్రమం జరిగేది. "ధ్యానం అంటే ఏంటి" ?మేం అడుగుతున్నట్లే వుంది.

స్వామి రామా గారు తరచు ధ్యానాన్ని చైతన్యానికి మార్గంగా పేర్కొన్నారు. ఇలా అనడంలో అతని ఉద్దేశం మానసికమైన మార్గమని కాదు, "నది ఒడ్డులలాగ""ధ్యానం, చైతన్యం దాని గురించి అదే తెలుసుకొనే మార్గాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. మీరు చేసే ఇతర క్రియల లాగే ధ్యానం ఒక క్రమ బద్ధమైన ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియని మీరు అర్ధం చేసుకుంటే అది ఎక్కువ విశ్వసనీయంగా అయి, గాఢానుభవాలకి దారి తీస్తుంది. "అన్నారాయన

అతను నేర్పించిన విధానం, గొప్ప భారతీయ గురువైన పతంజలి వివరించిన కార్య ప్రణాళిక ననుసరించి వుంటుంది. ఈ విధంగా ధ్యానానికి వెళ్ళడం వ్యవస్థీకరించ బడిన విధానం, అందువల్ల అది (ధ్యానం) మొదట శరీరం మీద, తర్వాత శ్వాసమీద, ఆ తర్వాత ఇంద్రియాల మీద, చివరిగా మనసు (బుద్ధి) మీద దృష్టి పెడుతుంది. "ఈ దశలని దాటడానికి(skip) ప్రయత్నించకండి. తొందరపడకండి! ప్రణాళికని క్రమబద్ధంగా అనుసరిస్తే దాని టైమ్ తో అది ఫలితాన్నిస్తుంది. మీరు సరియైన పద్ధతిలో ధ్యానం చేస్తే అది మీకు సహాయపడకుండ వుండదు" అని అతను సూచించేరు.

సాధనా పద్ధతుల గురించి చర్చలు తరచు ఏకాగ్రతమీద దృష్టి పెట్టడం వైపు వెళ్ళేవి. 1984 లో నేపాల్ లో ప్రసంగిస్తున్నప్పుడు స్వామి రామాగారు ఈ విషయం గురించి చాలా సార్లు చెప్పేరు. ఆలోచనలు, రూపాలు, బాహ్య

ప్రపంచంలోని అనుభవాలని మానసికంగా గుర్తించడం విడిచి పెట్టలేని ఒక అలవాటని ఆయన విద్యార్థులకి గుర్తు చేసారు. ప్రొద్దుట లేచిన దగ్గరనించి బుద్ధి ఈ మానసిక విషయాలకి తిరిగి వచ్చేస్తుంది. అది వాటితో కట్టుబడి వుంటుంది.

"బుద్ధిని పాత దినచర్య(అలవాట్ల) నుండి బయటకి తీసుకొచ్చి, ఒక క్రొత్త దృష్టి కోణాన్నివ్వడంలో సహాయపడడం గురువు పని." అని వివరించేరు. ఆ తర్వాత, ధ్యానం లో ఆ క్రొత్త దృష్టి కోణం ఏంటన్నదాని గురించి గట్టిగా వినిపించేటట్లు అతను మననం చేసుకున్నారు. "అది గురువుగారి ఒక రూపమా? మీరు ప్రేమించే (అభిమానించే) వారి పేరా లేక ఒక నిగూఢమైన భావనా? ప్రతి విషయంలోను బుద్ధి, లక్ష్యాన్ని మరచిపోయి మళ్లీ బాహ్యంగా తిరిగి పోతుంది. "కాని మంత్రాలు, బాహ్య వస్తువులతో సామరస్యం లేని ధ్వనులు. ఈ కంపనలు ఒక రూపాన్ని ఏర్పరుస్తాయి, కాని ఆ రూపం మీకు బాహ్యమైనది కాదు. మంత్రం యొక్క అర్థాన్ని తెలుసుకోవడం సంభవం. మంత్రాన్ని వినడం ద్వారా, మనసుని కలత పెట్టే చాల చిన్న విషయాలు ప్రశాంతంగా అయిపోయి మీ ఏకాగ్రతలో ఐక్యమయిపోతాయి. అప్పుడు మీరు మీ జీవితంలో అపారమైన, ఆనందం కలిగించే విషయాలని సాధించ గలుగతారు" అని అన్నారాయన.

ధ్యానంలో మన ఆలోచనలను ప్రక్క తోవలో వెళ్లనిస్తామన్న ధోరణి గురించి స్వామి రామాగారికి తెలుసు. సంతోషాల గురించి, పగటి కలలు కనేవాళ్ల గురించి, ముడతలు పడ్డకనుబొమలతో విచారంలో మునిగిన వాళ్ల గురించి వర్ణిస్తూ, కుక్కపిల్లలాంటి భావ ప్రకటనతో, ఒక్కొక్కసారి హాస్యంగా ఈ సమస్యని సమీక్షించేవారు. కాని విద్యార్థులని జాగ్రత్తగా ఉండమని గుర్తు చేసే అవకాశాన్ని ఆయన చాలా అరుదుగా పోగొట్టుకొనేవారు(పోగొట్టుకొనేవారు కాదు). "అచేతన బుద్ధి మీద నివసించడానికి ధ్యానం చేయకండి, అందరిలో నివసించే ఆత్మ సన్నిధిని కోరి, దానికోసం మార్గం ఏర్పరచుకొనే నిమిత్తం ధ్యానాన్ని చేయండి. దీర్ఘంగా ఆలోచించకండి" అని అన్నారాయన.

మిన్నెసోటా ఉపన్యాసాలిచ్చిన 20 ఏళ్ల తర్వాత స్వామి రామాగారు, తొలి సంవత్సరంలో ఏలాగైతే ఒక క్రమబద్ధమైన శిక్షణ నిచ్చేరో, అలాగే భారత

దేశంలో అదే విధంగా క్రమబద్ధమైన శిక్షణని కొనసాగించేరు. గంగానది ఒడ్డున వున్న అతని ఆశ్రమం దగ్గర అతనితో కూర్చున్న విద్యార్థులకు గుర్తు చేస్తూ "ప్రతి రోజు క్రమబద్ధంగా సాధన చెయ్యండి. మీ అహం, చైతన్య మధ్యం వైపు వెళ్లేటట్లు చేయండి. మీరే శాంతి, సంతోషం, పరమానందమని తెలుసుకోండి. స్వేచ్ఛ మీ అత్యావశ్యకమైన స్వభావం (ప్రకృతి). ఇది క్షుణ్ణంగా అర్థమవడానకి ఈ అనుభవాన్ని మళ్లీ మళ్లీ పొందండి" అని అన్నారు. ఆ తర్వాత ఆలోచనాత్మకంగా "ఈ ప్రయాణంలో జీవితం వృధా కాదు. కనిపించే ఈ ప్రపంచానికి రావడం, వెళ్లడం మాత్రమే ఉంటుంది. పుట్టుక ఒక విధంగా రావడం, మరణం వెళ్లిపోడవం. కొంతకాలం మీరిక్కడుంటారు. ధ్యానం చేయండి దీని సత్యాని మీరు గ్రహిస్తారు" అన్నారు.

ధ్యానం –దాని సాధన అన్నది జీవన ప్రయాణం, జీవన రహస్యాలని అర్థం చేసుకొనడానికి ఒక భూమిక. ఈ సందేశం నిరవధికంగా(Timeless) సాగేది. విధానాలు క్రమబద్ధమైనవి. దాని విషయం, మీ స్వయం స్వకీయమైన మార్పు. ఈ పుస్తకాన్ని చదువుతున్నప్పుడు ధ్యానంలో మీ అభీష్టం ఎక్కువవుతుందని నేను ఆశిస్తున్నాను. ఎందుకంటే ఈ సాధనతో దైనందిన విషయాలతో ఎన్ని ఇబ్బందులు వచ్చినా జీవితం తప్పక ప్రశాంతంగా వుంటుంది.

రాల్ఫ్ సోవిక్, Psy. D

భూమిక

ధ్యానం యొక్క ప్రధానమైన పద్ధతుల గురించి స్పష్టమైన, క్రమబద్ధమైన మార్గదర్శక గ్రంధాన్ని సమకూర్చడానికని ఈ పుస్తకం వ్రాయబడింది. అది తాత్వికమైనది, సిద్ధాంతపరమైనది కాకుండ, ప్రగతిశీలమైన, అంచెలంచెలుగా సమీపించి, ఆచరణాత్మకమైన దానిని మీ కివ్వడానికని వ్రాయబడింది. మీకు మీరు ధ్యానానికి సంసిద్ధులవడానికి ఉపయోగించే చాలా ముఖ్యమైన సాధనలని కూడ అది తెలియజేస్తుంది. సంసిద్ధం చేయడానికి ఉద్దేశించిన ఈ సాధనలు మీ ధ్యాన స్థాయిని ఎంతో అభివృద్ధి చేస్తాయి.

సాధకుల జీవితాలను ఎక్కువ ప్రశాంతంగా, ఎక్కువ సృజనాత్మకంగా, ఎక్కువ సఫలంవంతంగా చేసుకోవాలని వారి చేత వెయ్యి సంవత్సరాల నుండి ధ్యాన విజ్ఞాన అధ్యయనం సాధన చేయబడింది. ధ్యానం మీ ఆరోగ్యాన్ని, మీ బాంధవ్యాలని మెరుగుపరుచుకొనే సామర్థ్యాన్నిచ్చి, మీ కార్యక్రమాలని నైపుణ్యంతో చేసుకొనే శక్తినిస్తుంది.

ఇది ఎందువల్లంటే, ఇంక ఏ ఇతరమైన పద్ధతి సాధించ లేని దానిని, ధ్యానం సాధించగలుగుతుంది –అది అన్ని దశల మీద మిమ్మల్ని మీకు తెలియజేసి, చివరికి అన్ని జీవన ఉపనాడుల నుండి ఏ చైతన్యమవుతే ప్రవహిస్తుందో ఆ అంతర్ముఖ చైతన్య మధ్యస్థానికి మిమ్మల్ని నడిపిస్తుంది. ఈ మధ్య బిందువుని తనకు చెందిన ఈ ఉన్నతమైన దానిని ఆత్మ అంటారు.

సాధకులు అంతరంలో నివసించే ఆత్మ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకొని,

మానసిక విషయాలతో ప్రాపంచిక విషయాలతో ఇక పోల్చుకోనప్పుడు, సాధకుల ఆశలన్నీ సఫలమవుతాయి. ఇది జరిగినప్పుడు, సాధకుడు సమాధి అనే ఆనందమయ స్థితిలో ఆత్మలో స్థిరపడతాడు. ఈ స్థితిని పొందిన తర్వాత అన్ని ప్రశ్నలకి జవాబు దొరుకుతుంది, అన్ని సమస్యలు పరిష్కరించ బడతాయి.

నేర్చుకోవడానికి ప్రాథమిక సాధనలు సరళంగా ఉంటాయి. ఎంత ఎక్కువ స్థిరంగా మీరు సాధన చేస్తే, అంత ప్రయోజనాల (ఫలితాల) అనుభూతిని పొందుతారు. ప్రారంభంలో, ఎక్కువయిన ప్రశాంతత, అలసటని నిరోధించగలగడం లాంటి మాములు మార్పులు మీరు చూడగలగ వచ్చు, కాని మీరు ముందుకి సాగుతున్నప్పుడు మీ అంతరంలో లోతుగా, ప్రాముఖ్యమైన పరిణతి చెందడం మీరు గమనిస్తారు. మీరు స్థిరంగా, క్రమం తప్పకుండ సాధన చేస్తే ఈ అంతర్ముఖ ప్రయాణం చాలా సంతోషకరంగా వుంటుంది.

నిజానికి ఆచరణాత్మక ధ్యాన శాస్త్రం ఎంత ప్రగాఢమైనది(Profound) ఎంత శ్రద్ధ కలగించేదంటే, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి సంబంధించిన సమస్యలు, ధ్యానం లో ఉండే తాత్విక జ్ఞానం, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంతో సహా యోగ యొక్క ఇతర అంశాలు ఆసక్తి లేవనెత్తించేవిగా, సవాల్ విసిరే వాటిగా ఉన్నట్లు బహుశా మీ కనిపించవచ్చు.

లక్ష్య సిద్ధి కోసం –మీరు ప్రారంభించిన ఈ ప్రక్రియని మీరు ఆనందించి, ప్రయోజనం పొందడం సంభవమవ్వాలి.

అధ్యాయం – 1

ధ్యానం అంటే ఏంటి?

ధ్యానం అనే మాటని అనేక విధాలుగా ఉపయోగిస్తూండడం వల్ల నిజానికి ధ్యానం అంటే ఏంటి? దాన్ని ఎలాగ సాధన చెయ్యాలి? అన్న విషయం గురించి చాలా అస్పష్టత ఉంది. ధ్యానించడం అనే మాటని ఆలోచించడం లేక పరిశీలించడం అనే అర్థం వచ్చేటట్లు పొరపాటుగా ఉపయోగిస్తారు. ఇంకొంతమంది పగటి కలలను సూచించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ధ్యానం అంటే ఇవేవీ కావు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడం, ఆవశ్యకమైన, ఒక భిన్నమైన ప్రక్రియ.

ధ్యానం అనేది, బుద్ధిని నిశ్చలంగా ఉంచేందుకు, సామాన్య మేలుకొనే స్థితి కన్న పూర్తిగా భిన్నమైన చైతన్య స్థితిని పొందడానికి, ఒక ప్రత్యేకమైన సాంకేతిక విధానం. ధ్యానంలో మీరు పూర్తిగా మేల్కొని, అప్రమత్తంగా ఉంటారు. కాని, మీ బుద్ధి బాహ్య ప్రపంచం మీద లేక మీ చుట్టూ జరుగుతున్న సంఘటనల మీద కేంద్రీకరించబడి ఉండదు. అలాగని మీ బుద్ధి నిద్రావస్థలోనో లేక కలలుకనే స్థితిలోనో కూడా వుండదు. అందుకు భిన్నంగా అది స్వచ్ఛంగా, విశ్రాంతిగా, అంతర్ముఖంగా కేంద్రీకరించబడి ఉంటుంది.

ధ్యానం అనే మాటకి మూలం, వైద్యవిధానం అనే మాటకి మూలం లాంటిదే. ఈ మాటలన్నీ "ఏదైనా ఒక దాని మీద మనసు లగ్నం చేయడాన్ని"

సూచిస్తాయి. ధ్యానంలో మీరు, మీకు చాలా తక్కువ తెలిసిన, మీ పరిమితుల మీద – అంటే మీ స్వీయ అత్యంత గాఢమైన, అంతర్ముఖ స్థితుల మీద మనసు లగ్నం చేస్తారు. ఈ గాఢ అంతర్ముఖ స్థితులు, ఆలోచనా ప్రక్రియ, పరిశీలన, పగటి కలలు కనడం లేక భావావేశాల లేక జ్ఞాపకాల అనుభూతులకన్న ఎంతో లోతైనవి. ధ్యానంలో, ప్రశాంతమైన, ఏకాగ్రత గల, అదే సమయంలో సేద తీరే ఒక విధమైన అంతరంగ మానసిక శ్రద్ధ ఉంటుంది(మనసు లగ్నం చేసుకోవడం). ఇలా అంతరంగంగా మనసు లగ్నం చేయడం కష్టం కాదు లేక దాని కోసం శ్రమపడనక్కర్లేదు. నిజానికి ధ్యానం మనసుకి విశ్రాంతినిచ్చే ఒక ప్రక్రియ అని మీరు తెలుసుకుంటారు. ప్రారంభంలో, అత్యంత కష్టమైనదేమిటంటే, ఈ అంతరంగపరంగా మనసు లగ్నం చేసే శిక్షణని బుద్ధికి ఎప్పుడు ఇవ్వకపోవడం.

ప్రపంచమంతటా, ప్రతి సమాజంలోను ప్రజలు వారి సంస్కృతిలో జీవనం కొనసాగించి, వ్యవహరించడానికి అవసరమైన, అంటే – ఎలాగ మాట్లాడాలి, ఎలాగ ఆలోచించాలి, ఎలాగ పని చేయ్యాలి, బాహ్య ప్రపంచపు వస్తువులని, అనుభవాలని ఎలాగ పరిశీలించాలి అనే వాటి గురించి శిక్షణ పొందుతారు. మనం ఉండే ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి, జీవశాస్త్రం(Biology), పర్యావరణశాస్త్రం(Ecology), రసాయన శాస్త్రం(Chemistry)లాంటి విజ్ఞాన శాస్త్రాలని మనం నేర్చుకుంటాం. కాని ఎవ్వరు – ఏ స్కూల్లో, ఏ కాలేజీలో లేక ఏ విశ్వవిద్యాలయంలోను, మన స్వయం అంతర్ముఖమైన పరిమితులని అర్థం చేసుకొవడం లేక శ్రద్ధగా గమనించం గురించి శిక్షణనివ్వరు. మొదట మనం అంతరంగంగా, బాహ్యంగా, మన గురించి మనం తెలుసుకోకుండా, కేవలం మనం మన లక్ష్యాలని, విధానాలని, మన సమాజ విలువలని బాగా అవగాహనచేసుకుంటాం. ఇది మనల్ని జ్ఞానహీనులిగా చేసి, ఇతరుల సలహో, సూచనల మీద ఆధారపడేటట్లు చేస్తుంది.

ధ్యానం ఒక భిన్నమైన, సూక్ష్మమైన యదార్థమైన అందుబాటు. మీ శరీరం, మీ శ్వాస, మీ బుద్ధిలాంటి వాటిని ఎలాగ శ్రద్ధగా గమనించి, అర్థం చేసుకోవాలో తెలుకొనే ఒక సరళమైన పద్ధతి ఈ ధ్యానం. కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ, శారీరక, నాడీ సంబంధ, మానసిక ఒత్తిడి లక్షణాలను విడిచి పెట్టడం వలన కలిగే

ఉపశమనానుభవం వలన ఎంత ఆనందం చెందుతారో, ధ్యానం యొక్క సానుకూల ఫలితాలు, అంటే, ఎక్కువ ఆనందం, పరిపూర్ణత, స్వచ్ఛత, చైతన్యాలని పొందినపుడు కూడా అంతే ఆనందాన్ని పొందినట్లు గ్రహించగలుగుతారు.

ధ్యాన సాధనలో, ఈ ధ్యాన మార్గదర్శక గ్రంధం, క్రమబద్ధమైన మార్గదర్శకత్వానిచ్చి, ఎలాగ మొదలు పెట్టాలన్న దాని గురించి ఎంతో సామాన్యమైన ప్రశ్నలకు జవాబిస్తుంది. ఈ పద్ధతులతో కొంతకాలం మీరు స్వయంగా ధ్యానాన్ని కొనసాగించుకోవచ్చు. చివరికి, ధ్యానంలో వున్న కొన్ని స్థితులకి ఒక అనుభవజ్ఞుడైన ధ్యాని నుండి బాహ్య మార్గదర్శకత్వం అవసరం, లాభదాయకం అవుతుంది. అయితే ఎంతో ముఖ్యమైన ప్రాధమిక సాధనలకు ఈ పుస్తకం సహాయపడుతుంది. మీరు శారీరకంగా, భిన్నంగా లేక నైపుణ్యంగా ఏం చెయ్యనక్కరలేదని, మీ ధ్యానానికి మీరు ఎలాంటి కొత్త అలవాట్లను చేసుకోనక్కర్లేదని, ధ్యానం వల్ల కలిగే మేలు కోసం మీరు ఎంతో ఎక్కువ సమయం ధ్యానించనక్కరలేదని మీరు తెలుసుకొంటారు. అంతేకాక మీ ధ్యాన సాధనను మీరు ఆనందిస్తున్నట్లు గ్రహిస్తారు. ధ్యానం వల్ల మీ శరీరం విశ్రాంతిగా, బుద్ధి ఎక్కువ సృజనాత్మంగా, ఏకాగ్రతతో ఉంటుంది. మీ ఆరోగ్యం, మీ అనుబంధాలు చాలా మెరుగుపడినట్లు కూడా మీరు గ్రహింస్తారు.

మొదటి నుంచి ధ్యానం అనేది చికిత్సా సంబంధమైనది. కండరాల ఉద్రిక్తతని, స్వయంగా పనిచేసే నాడీమండల వ్యవస్థను ఉపశమింపచేయడానికి ధ్యానం సహాయపడి, మానసిక ఒత్తిడి నుంచి స్వేచ్ఛను కలుగజేస్తుంది. ధానించే వ్యక్తి మానసిక ప్రశాంతతను పొంది, ఈ మానసిక ప్రశాంతత, ఒత్తిడి, శారీరక శ్రమకి దాని ప్రతిస్పందనని పరిమితం చేయడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తికి సహాయయపడుతుంది. కొన్ని రోజుల మనఃపూర్వక ప్రయత్నం కూడా మీ కోరికలను అదుపులో ఉంచి, కోపంలాంటి ప్రతిస్పందనలని కూడా కొంతమేరకు నియంత్రణలో ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ధ్యానం, మీ నిద్ర సమయాన్ని తగ్గించి మీ శరీరాన్ని, మనసుని శక్తివంతం చేస్తుంది. అన్ని రకాల విద్యార్థులలో ఈ ఫలితాన్ని మేము గమనించేము.

రచయితలు, కవులు, మేధావులు, ఇంకా ఎక్కువ సృజానాత్మకంగా అవ్వాలని, జ్ఞానం యొక్క అన్ని స్థితుల కన్నా అత్యుత్తమమైన, ఎంతో వికసించిన సహజ జ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవాలన్న ఆసక్తిని తరచు వ్యక్తం చేసేరు. మన దైనందిన జీవితంలో మన సహజ ప్రతిభలని వృద్ధి చేసుకోవడానికి ధ్యానం ఒక క్రమబద్ధమైన మార్గం.

ఆరోగ్యం మీదకూడ ధ్యాన ప్రభావం ప్రధానంగా ఉంటుంది. అధునిక ప్రపంచంలో, చాలా రోగాలు, ఆలోచనలు, భావావేశాలలో వాటి మూలాలు వుండడం వలనో లేక వాటి ద్వారా ప్రభావింపబడో వాటిని మనోదైహిక (మనశ్శరీర సంబంధమైన) మైనవిగా కొంతవరుకు విభజించ వచ్చు. ఇలాంటి రోగాలని ప్రాచీనమైన సాంప్రదాయ మందులు లేక మానసిక చికిత్స వల్ల నయం చేయలేమని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించడం ప్రారంభించేరు. ఎందుకంటే రోగం మీ మనసులో, మీ భావావేశ ప్రతిస్పందనలో కలిగితే, బాహ్య చికిత్సా విధానం మీకు ఆరోగ్యాన్నెలా ఇస్తుంది? మీ మనసుని, మీ భావావేశాలని అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం చేయకుండా, బాహ్య చికిత్సల మీద ఆధారపడితే, మీరు కేవలం చికిత్సా నిపుణుడు లేక వైద్యుడి సహాయం మీద ఆధారపడి వుంటారు. అందుకు భిన్నంగా, ధ్యాన పద్ధతి మనుష్యులని ఆత్మవిశ్వాసం గల వారిగా చేసి, జీవన సమస్యలన్నింటిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన అంతరంగ శక్తిని పొందడానికి సహాయపడుతుంది.

ఒక ప్రక్రియగా ధ్యానం

ధ్యాన ప్రక్రియలో, ఆలోచించడం, విశ్లేషించడం, గుర్తు పెట్టుకోవడం, సమస్యలని పరిష్కరించుకోవడం లాంటి ధోరణులను వదిలి పెట్టి, గత సంఘటనల మీద, లేక భవిష్యత్తు గురించి మనం ఆశించేవాటి మీద దృష్టి పెట్టమని మనం బుద్ధిని అడుగుతాం. బుద్ధి, దాని వేగమైన ఆలోచనల, భావాల వేగాన్ని తగ్గించి, దానికి బదులు, ఆ మానసిక శక్తిని, అంతరంగ చైతన్యం, మనను లగ్నం చేయడంతో అనుకూలించేటట్లుగా చేయడానికి మనం మన బుద్ధికి సహాయపడతాం. ఆ విధంగా ధ్యానం అంటే సమస్యల గురించి

ఆలోచించడమో లేక పరిస్థితులని విశ్లేషించడమో కాదు. అది ఊహించుకోవడమో లేక పగటికలలు కనడమో, లేక ఒక ధ్యేయం లేకుండా బుద్ధిని అటు ఇటు తిరగనివ్వడమో కాదు. ధ్యానం అంటే, అంతరంగ సంభాషణో లేక మనతో మనం వాదించుకోవడమో లేక ఆలోచనా క్రమాన్ని తీవ్రం చేయడమో కాదు. ధ్యానం అంటే, కేవలం, శ్రద్ధ, చైతన్యం యొక్క ఒక ప్రశాంతమైన, అప్రయత్నమైన, కేంద్రీకరించబడిన ఏకాగ్రత.

ధ్యానంలో, ఎన్నో మానసిక అవరోధాలని, మనోనిమగ్నతలని, మామూలుగా మేల్కొని ఉన్నప్పుడుసాగే ఆలోచనలని, సాహచర్యాలని విడిచి పెట్టే ప్రయత్నాన్ని మనం చేస్తాం. మనసుని శూన్యంగా చేసుకొనే ప్రయత్నంగా, (అది అసాధ్యమయినా), మనం ఇది చెయ్యడం లేదు. కాని మనసు ఒక సూక్ష్మమైన మూలం లేక వస్తువు మీద దృష్టి పెట్టగలిగేటట్లు చెయ్యడం కోసం చేస్తున్నాం. ఇలాగ చెయ్యడం మనసుని ఇంకా అంతరంగంగా లగ్నం చేసేటట్లు చేస్తుంది. మనకి మనంగా మనసుని అంతరంగంగా లగ్నం చేయడం మీద కేంద్రీకరించడం వల్ల, ఇతర ఒత్తిడిని కలిగించే మానసిక ప్రక్రియలు--అంటే వ్యాకులత చెందడం, ప్రణాళికని రూపొందించడం, ఆలోచించడం, తర్కించడం లాంటి వాటిని అపగలిగేటట్లు బుద్ధికి మనం సహాయపడతాం.

మనసుని ఏకాగ్రపరచుకోవడంలో, ధ్యానించే విద్యార్థికి సహాయపడడాని కోసం ఒక ప్రత్యేకమైన అంతర స్వభావానికి సంబంధించిన పథకాన్ని యివ్వవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి ఏకాగ్రత కోసం దృశ్యరూపాన్ని సూచించినప్పటికీ, తరచుగా ధ్వనిని ఈ విధంగా ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. సాధకుడి మనస్థితిని బట్టి, ధ్వని లేక రూపం ఒకటే బాహ్యంగానైనా లేక సూక్ష్మంగానైనా ఉంటుంది. ధ్యానంలో, మనసుని ఏకాగ్రపరచడానికి ఉపయోగించే ధ్వనులని మంత్రాలని అంటారు. మంత్రాలు మానసిక స్థితి మీద శక్తివంతమైన ప్రభావం చూపుతాయి

మంత్రం అనేది ఒక పదం కావచ్చు, ఒక పద బంధం కావచ్చు, కొన్ని ధ్వనులు కావచ్చు లేక కేవలం ఒక అక్షరం కావచ్చు. మంత్రం మీద ఏకాగ్రత

పెట్టడం, విద్యార్థులు వారికి పనికిరాని, కలత పెట్టే మానసిక ప్రక్రియలని వదిలి పెట్టి, వారు, వారి అంతర్గత లోతులలోని వెళ్లడానికి సహాయపడుతుంది. ఓం, ఆమెన్, షలోమ్ లాంటి అనేక రకాల మంత్రాలు ప్రపంచమంతటా ప్రయోగింపబడ్డాయి. మనసుని ఏకాగ్రపరచుకోవడానికి సహాయపడడమే వీటన్నింటి లక్ష్యం. మీ సాధన కోసం ఈ పుస్తకంలో ఒక ప్రధానమైన మంత్రాన్ని మేం పరిచయం చేస్తాం. ఆ మంత్రాన్ని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం చాలా ప్రయోజనకరమౌతుంది.

ప్రపంచంలోని అన్ని గొప్ప ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలలో, అది పురాతనమైనా, ఆధునికమైనా, మంత్రంగా వ్యవహరించే ఒక అక్షరం, ఒక ధ్వని లేదా కొన్ని పదాలు ఉచ్చరించే ఒక పద్ధతి ఉంది. ఇది ఒక గొప్ప, విస్తృత జ్ఞాన శాస్త్రం. ఈ అంతర్గత శాస్త్రంలో సమర్థులైనవారు, విద్యార్థులను ఆ మార్గంలో నడిపించగలరు. సాధకులు సాధనచేసే ప్రాథమికమైనవి సరళంగా, తేలికగా వుండి, గురువు మార్గదర్శకత్వం లేకుండా చెయ్యొచ్చు, కాని, సాధకుడు బుద్ధితో వ్యవహరించడం ప్రారంభించినపుడు, ఒక సరియైన మంత్రం అవసరమవుతుంది. ధ్యాన సంప్రదాయంలో, ప్రవీణుడైన గురువు ఇచ్చిన మంత్రాన్ని ఉపయోగించడం, శక్తివంతమైన, ప్రభావవంతమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది.

ధ్యాన సంబంధమైన పుస్తకాలు, గ్రంధాలు ఈ విషయం మీద చాలా విస్తృతంగా నిర్వచించేయి. మంత్రం అనేది, చైతన్యం యొక్క అత్యంతర్గత మూలానికి సంకేతాత్మకమైనదిగా యోగశాస్త్రాన్ని క్రోడీకరించిన పతంజలి అంటారు. అందువల్ల అది జీవితం యొక్క అశాశ్వత, శాశ్వత భాగాలకి వారధి అవుతుంది. మరణ సమయంలో, శరీరం, ఊపిరి, చైతన్య బుద్ధి, అచేతన బుద్ధి నుండి, వ్యక్తిగతాత్మనుండి విడిపోయినప్పుడు, ధ్యానించేవాడు నిరంతరం చైతన్యంతో స్మరిస్తున్న మంత్రం యొక్క ప్రభావాలు అచేతన బుద్ధిలో కొనసాగుతూనే ఉంటాయి, ఒక దశ నుండి వేరొక దశకు లేక రూపానికి మారే సమయంలో ఈ ప్రభావాలు సాధకుడికి సహాయపడే శక్తివంతమైన

నిర్దేశాన్నిస్తాయి. మంత్రం సహాయంతో అజ్ఞాత ప్రయాణం చేయడం మనిషికి సులభమైపోతుంది.

మంత్రం అనేది మనసుకిచ్చే ఒక ఆలంబన, ఒక బిందువు. సాధకుడి మనస్థితి, అత్యంతరంగ సత్యాన్ని తెలుసుకొవాలన్న కోరిక ఎంత ఉందన్నదాన్ని బట్టి గురువు మంత్రాన్ని నిర్ణయిస్తాడు.

కొండనెక్కడానికి, మనిషి ఎన్నో భిన్నమైన మార్గాల మీద వెళ్ళ గలగినట్లు, ధ్యాన పద్ధతులు కూడా ఎన్నో రకాలున్నాయి. అయినా అన్నింటి లక్ష్యం ఒకటే. అంతరంగ ఏకాగ్రత, నిశ్చలత, ప్రశాంత స్థితిని పొందడం. ఇది పొందడానికి సహాయపడే ఏ సాధన అయినా అనకూలమైనదే. ప్రామాణిక సాంకేతిక పద్ధతులు చాలా ఉన్నాయి. మీరు అంతరంగ నిశ్చలత, ఏకాగ్రత పొందడానికి సహాయపడడమే వాటి లక్ష్యంగా ఉన్నంత కాలం ఒక ప్రామాణిక ధ్యానానికి, ఇంకొక దానికి మధ్య, నిజానికి ఏం తేడా లేదు.

ఒక్కొక్క సారి సామాన్యులు, ధ్యాన పద్ధతులను ఒకదానితో ఇంకొకటి పోలుస్తూ, ఏ సంప్రదాయం లేక ఏ గురువు గొప్ప అన్న విషయం గురించి తర్కించడంలో మునిగిపోతారు. యోగ్యమైన ధ్యాన గురవులు, ధ్యానం యొక్క సార్వత్రికతని గుర్తించి, గౌరవిస్తారే కాని, స్వార్థాన్ని ప్రోత్సహించుకోవడం లేక వాళ్ళ పద్ధతుల గురించి, మతపరమైన భేధాన్ని ప్రోత్సహించడం చేయరు. ధ్యానం అనేది అంతర్గత పరిమితులని అన్వేషించడానికి, అన్ని జీవన దశలని క్రమబద్ధంగా తెలుసుకొనడానికి ఒక అనుకూలమైన, ప్రయోజనకరమైన మార్గం. గురువులు అహంకారులవకుండ, ఒక పద్ధతిలో చేసే ధ్యానం వారి స్వంతమని అనకుండా, వారి ధ్యాన పద్ధతి గొప్పదని నొక్కి చెప్పకుండ ఉన్నంత కాలం ధ్యానం సానుకూలమైనది, విలువైనది.

ఆరంభ దశలో సరైన ధ్యాన పద్ధతిని తెలుసుకొని, అర్థం చేసుకొనే మానసిక స్పష్టత సాధకుడికి ఉండదు. ఇది బహుశా వారి స్వయం ధ్యాన పద్ధతిని సమర్థించే గురువుల ప్రభావం కావచ్చు. విచారకరమైన సంగతేంటంటే, ఈ కొంతమంది గురువులు చిత్త శుద్ధి లేనివారు, స్వయంగా వారే ధ్యాన సాధన చెయ్యనివారు.

చాలామంది విద్యార్థులు ప్రామాణిక ధ్యాన సంబంధ క్రమశిక్షణ కోరుతూ, ఒక గురువు నుండి ఇంకొక గురువు దగ్గరికి మారుతూ తమ విలువైన సమయాన్ని, శక్తిని, డబ్బుని వెచ్చించిన తర్వాత, వారు నిరాశ, నిస్పృహలతో చివరికి హృదయపూర్వక ప్రయత్నాన్ని మానుకుంటారు. ఈ ప్రపంచంలో పాపం అనేది ఉంటే దానికి ముఖ్య ఉదాహరణ, గురువు, చిత్తశుద్ధి గల శిష్యుడిని కలవరపెట్టి తప్పుదారి పట్టించడమేనని హిమాలయ సంప్రదాయంలో ఒక్కొక్కసారి మేం అంటుంటాం.

జీవితాన్ని నిశితంగా పరిశీలిస్తే, మన బాల్యం నుంచి, బాహ్యప్రపంచంలోని విషయాలని పరీక్షించి, పరిశీలించడం నేర్పించారేకాని, అంతరంగంలోకి చూడాలని, అంతరంగాన్ని తెలుసుకోవాలని, అంతరంగాన్ని పరిశీలించాలని ఎవ్వరు మనకి నేర్పించలేదని మనం గ్రహిస్తాం. అందువల్ల ఇతరులని తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తూ, మనకి మనం అపరిచితులుగానే ఉండిపోతాం. మనల్ని మనం అర్థం చేసుకోలేకపోవడం వల్లనే మన బాంధవ్యాలు అసఫలంవంతమై మన జీవితాలలో కలవరం, నిరాశ చోటు చేసుకుంటున్నాయి.

మన సంప్రదాయ విద్యావిధానంలో, బుద్ధిని కొంతవరకే అభివృద్ధి చేసుకోవడం జరుగుతుంది. కలలుకనే, నిద్రించే బుద్ధి యొక్క భాగం, మన అనుభూతులన్నీ నిక్షిప్తమయివున్న అచేతన బుద్ధి, అజ్ఞాతంగా, క్రమశిక్షణ లేకుండా ఉంటుంది. దానికి ఎలాంటి నియంత్రణ ఉండదు. శరీరమంతా బుద్ధిలో ఉంటుంది, కాని బుద్ధి అంతా శరీరంలో ఉండదన్నది వాస్తవం. బుద్ధినంతటిని నియంత్రించేందుకు ధ్యాన సాధన తప్ప వేరే ఇంకో ఉపాయం లేదు.

బాహ్యప్రపంచంలో ఎలాగ ఉండాలి, ఎలాగ నడుచుకోవాలి అన్నది మనకి నేర్పేరు కాని ఎలా నిశ్చలంగా ఉండాలి, మన అంతరంగంలో ఏం ఉందన్నది ఎలాగ పరిశీలించుకోవాలి అనేది మాత్రం మనకి ఎప్పుడూ నేర్పించలేదు. అదే సమయంలో ప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా ఉండడాన్ని నేర్చుకోవడం ఒక సంప్రదాయంగానో లేక మతాచార సంబంధమైనదిగానో చేయకూడదు. అది

మానవ శరీరం యొక్క విశ్వజనీనమైన అవశ్యకత. మనం నిశ్చలంగా కూర్చోవడంతెలుసుకున్నప్పుడు, వివరించలేని ఆనందాన్ని మనం పొందుతాం. అన్ని ఆనందాలలో, మనిషి ఎప్పటికీ పొందలేని అత్యున్నత ఆనందాన్ని ధ్యానం ద్వారా పొందగలుగుతాడు. ప్రపంచంలోని ఇతర ఆనందాలన్నీ క్షణికం, కాని ధ్యానం ద్వారా పొందే ఆనందం అపారమైనది, శాశ్వతమైనది. ఇది అతిశయోక్తి కాదు. సన్యసించి, సిద్ధిని పొందినవాళ్లు, ఈ ప్రపంచంలో ఉంటూ దానికి అతీతంగా ఉన్న ఎంతో మంది గొప్ప ఋషులు సమర్థించిన నిజం ఇది.

బుద్ధికి, దాని పాత అలవాట్ల పద్ధతులలో మార్పులేకుండ వుండిపోయి, భవిష్యత్తులో జరగవచ్చనుకొనే అనుభూతులను ఊహించుకొనే ధోరణి ఉంది. వర్తమానంలో, ఇక్కడ, ఇప్పుడు, ఎలాగ ఉండాలో బుద్ధికి తెలీదు. శాశ్వతమైన దానితో మనకి సంబంధంవున్న ధ్యానం మాత్రమే వర్తమానానుభూతి శిక్షణని మనకిస్తుంది. ధ్యాన పద్ధతుల సహాయంతో బుద్ధిని ఏకాగ్రతగా, అంతర్గతంగా చేసినప్పుడు, అది మనజీవి యొక్క లోతైన దశలలోకి చొచ్చుకొనిపోయే శక్తిని పొందుతుంది. అప్పుడు బుద్ధి ఎలాంటి కలవరపాటు లేక దిశ మార్పు లేకుండ, ధ్యానానికి ముందు తప్పనిసరిగా కావాల్సిన పూర్తి ఏకాగ్రతని పొందుతుంది. ఈ వాస్తవాన్ని తెలుసుకొని ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించిన వాళ్ళు ఎంత అదృష్టవంతులు! ఆ ధ్యానాన్ని కొనసాగించేవాళ్ళు ఇంకా అదృష్టవంతులు. ధ్యానం వాళ్ల జీవితాలలో అత్యంత ప్రధానమైనదని నిర్ణయించి, క్రమం తప్పకుండ ధ్యానించే కొద్దిమంది మహా అదృష్టవంతులు.

ఈ విధానాన్ని ప్రారంభించడానికి, ధ్యానం అంటే ఏంటో బాగా అర్థం చేసుకోండి. మీకు సౌకర్యంగా ఉండే సాధనని ఎంచుకోండి. కొంతకాలం, సాధ్యమయితే ప్రతిరోజు నిలకడగా ధ్యాన సాధన చేయండి. ప్రతిరోజు ఒకే సమయంలో చేయండి. కాని ఆధునిక ప్రపంచంలో విద్యార్థులు తేలికాగా సహనాన్ని కోల్పోయి ఆ ధ్యాన పద్ధతికి విలువలేదని, వాస్తవికత లేదని తీర్మానించి, ధ్యాన సాధనని మానేసేముందు కొంచెం సేపు మాత్రమే ధ్యానం చేస్తారు. ఒక శిశువు గంట ఆకారంలో పూలు పూసే తులీప్ మొక్కను నాటి, ఒక వారం రోజులలోవాటికి పూలు చూడలేదని నిరుత్సాహ పడినట్లుగా వుందిది. .

క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేస్తే తప్పక పురోగమించిన అనుభూతిని పొందుతారు. సాధన చేస్తే మీరు పురోగమించడంలో అసఫలతని పొందడం సాధ్యం కాదు.

మొదట, శారీరక ఉపశమనాన్ని, భావావేశ ప్రశాంతతకి సంబంధించిన పురోగతిని వెంటనే మీరు చూడగలగొచ్చు . తర్వాత ఎక్కువ ఇతర సూక్ష్మ సంకేతాలని గమనిస్తారు.ధ్యానం యొక్క కొన్ని ఎంతో ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలు కొంతకాలానికి వాటంతట అవే తెలుస్తాయి. అంతేకాని అవి ఆకస్మికమైనవి, తేలికగా గమనిచగలిగేవి కావు. మీరు ధ్యానంలో పట్టు విడవకుండ ఉంటే, పురోగతి అనుభూతిని పొందుతారు. మీ ప్రగతిని ఎలా అంచనా వేయాలి. తదుపరి సోపానానికి ఎలాగ వెళ్ళాలన్న దాన్ని మనం తర్వాత చర్చిద్దాం.

ఈ చర్చని ముగించే ముందు, ధ్యానం గురించి తరుచు అస్పష్టత వున్న ఇతర మానసిక ప్రక్రియల మధ్య నున్న వ్యత్యాసాలని స్పష్టం చేసే ప్రయత్నం చేద్దాం.

ఏది ధ్యానం కాదు

ధ్యానం అంటే పరిశీలించడం లేక ఆలోచించడం కాదు. ఆలోచించడం, ముఖ్యంగా ప్రోత్సాహకరమైన ఆలోచనలు లేక యదార్థత, శాంతి, ప్రేమలాంటి ప్రోత్సాహకరమైన సంకల్పాలు లేక ధ్యేయాలలాంటి వాటి పరిశీలన సహాయపడ వచ్చు, కాని అది ధ్యాన ప్రక్రియ కన్నా భిన్నమైంది. పరిశీలనలో మీరు మీ బుద్ధిని ఒక సంకల్పం గురించి తెలుసుకోవడంలో నిమగ్నం చేసి, ఒక విశ్వసనీయమైన ఆలోచన యొక్క అర్థాన్ని, విలువని పరిశీలించమని బుద్ధిని అడుగుతారు. ఏదైనా ఒక పరిశీలన ఒక్కొక్కసారి ఉపయోగపడినా కూడా ధ్యానపద్ధతిలో పరిశీలన అనేది ఒక వేరైన సాధనగా పరిగణింపబడుతుంది. మీరు ధ్యానంలో నిమగ్నమై ఉన్నప్పుడు, మీరు మీ బుద్ధిని దేనిగురించైనా ఆలోచించమని అడగరు. కాని ఈ మానసిక చైతన్యాన్ని దాటి వెళ్ళమని అడుగుతారు.

ధ్యానం అంటే కృత్రిమంగా కల్పించిన నిద్రాస్థితి లేక సొంతంగా తమకు తామే సలహాలిచ్చుకొనే ప్రక్రియ కాదు. కృత్రిమ నిద్రా స్థితిలో, ఇంకొక వ్యక్తి

ద్వారా లేక మీకు మీరే బుద్ధికి ఒక సూచన ఇవ్వడం జరుగుతుంది. అలాంటి సూచన "మీకు నిద్ర వస్తుంది" అనే విధాంగా వుంటుంది. ఏదో సహాయ పడుతుందని బుద్ధి నమ్మేటట్లు చేయడానికో, లేక ఒక ప్రత్యేక క్రమమైన రీతిలో ఆలోచింపచేయడానికో, బుద్ధి యొక్క అంశాన్ని(విషయాన్ని) ప్రణాలిక ప్రకారం మార్చే లేక నియంత్రించే ప్రయత్నం ఆవిధంగా కృతిమ నిద్రాస్థితిలో జరుగుతుంది. సూచన శక్తివంతమైనదైతే, ఒక్కొక్కసారి అలాంటి సూచనలకి ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలు ఉండొచ్చు. దురదృష్టవశాత్తు, ప్రతికూల సూచనలు కూడా సాధారణంగా మన వేరు వేరు జీవన స్థితులలో వినాశకర ప్రభావాన్ని కలుగజేస్తాయి.

ధ్యానంలో, బుద్ధికి సూటిగా సూచననిచ్చే లేక బుద్ధిని నియంత్రించే ప్రయత్నం మీరు చేయకండి. మీ జీవి యొక్క గాఢ స్థితులని పరిశీలిస్తూ, అనుభూతి చెందుతూ, మీ మంత్రం మిమ్మల్ని మీ అంతరంగ లోతులలోకి నడిపించడానికి సహకరిస్తూ, కేవలం మీరు మీ బుద్ధిని పరిశీలిస్తూ దాన్ని ప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా అవనివ్వండి. ధ్యాన సంప్రదాయంలో, కృత్రిమంగా కల్పించిన నిద్ర, సాధనలో కొన్ని శక్తివంతమైన నష్టాలు కలిగిస్తుందంటారు. ఉదాహరణకి, సూచనలో ఉపయోగించే బాహ్య ప్రభావాలకి కలిగే సూక్ష్మమైన ప్రతిఘటన కారణంగా బుద్ధిలో సంఘర్షణ కలిగించవచ్చు. కృతిమంగా నిద్రని కల్పించడం లేక స్వయంగా తమకు తామే సలహాలిచ్చుకొనే సాధనలలాంటి వాటికి కొంత చికిత్సా సంబంధమైన ప్రభావాలుండొచ్చు. కాని వాటిని ధ్యానంగా అనుకోకుండా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. ధ్యానం, వాస్తవానికి, కృత్రిమంగా కల్పించిన నిద్రకి ప్రతికూలమైంది. అది(ధ్యానం)సూచన లేక బాహ్య ప్రభావాల నుండి స్వేచ్ఛగా వుండే, ఒకస్వచ్ఛమైన స్థితి.

ధ్యానం అనేది మతం కాదు. మీ నమ్మకాలని మార్చుకొనే, మీ సంస్కృతిని తిరస్కరించే లేక మీ మతాన్ని మార్చుకొనే అవసరమున్న ఏదో కొత్త లేక విదేశీయ సాధన కాదు. ధ్యానం, అన్నిస్థితుల గురించి, మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకొనేందుకు, ఒకఅభ్యాససిద్ధమైన(Practical), శాస్త్రానుసారమైన (Scientific), క్రమానుసారమైన పద్ధతి. ధ్యానం అనేది ప్రపంచం యొక్క ఏ సంస్కృతికో లేక ఏ

మతానికో చెందింది కాదు, కాని, అది అంతర్గత జీవన పరిమితులని అన్వేషించి, చివరికి తన స్వయం స్వభావంలో తనని తానే స్థిరపరచుకొనే ఒక నిర్మలమైన సరళమైన పద్ధతి. ఈ అంతర్గత జీవశక్తిని, కొన్ని సంప్రదాయాలు సమాధి అని, ఇంకొన్ని నిర్వాణమని, ఇంకా కొన్ని సంప్రదాయాలు సిద్ధి లేక జ్ఞానవికాసమని అంటాయి. దాన్ని క్రీస్తు చైతన్యమని కూడా అనొచ్చు. అలాంటి పదాలు, పేర్లు పెద్ద విషయం కానే కాదు. ధ్యాన పద్ధతి అంతర్గత అధ్యాత్మికతకి తోడ్పడుతుంది, అంతేకాని ఏ ప్రత్యేకమైన మతానికి కాదు.

కొంతమంది, వాళ్ళు ధ్యానం అని పిలిచే కొన్ని సాధనలను సమర్ధించుకుంటారు, కాని, నిజానికి అవి, మతంతో లేక ఇతర సాంస్కృతిక విలువలతో కలిసి వున్న ధ్యానం. ఇది, ధ్యానం, వాళ్ల మత నమ్మకంతో కలగజేసుకుంటుందని, లేక వాళ్ళ స్వయం సంస్కృతిని వదిలి ఇంకొక సంస్కృతి యొక్క ఆచారాలు స్వీకరించవలసి వస్తుందని, విద్యార్థులు, కలత చేందేటట్లు చేస్తుంది. ఖచ్చితంగా అలాగ జరగదు. మతం మనుష్యులకి, ఏది నమ్మాలన్నది బోధిస్తుంది. కాని, ధ్యానం మీకు మీరు ప్రత్యక్షంగా అనుభూతిని(లౌకికజ్ఞానాన్ని) ఎలాగ పొందాలన్నది బోధిస్తుంది. ఈ రెండు విధానాలలో ఎటువంటి సంఘర్షణ లేదు. ఆరాధన, ప్రార్ధనలాగ, మతంలో ఒక భాగం. అది దైవంతో సంభాషణ. మీరు ఈ రెండు--అంటే ప్రార్ధించే మతస్థుడిగా, ధ్యాన పద్ధతులు ఉపయోగించి, ధ్యానించేవాడిగా, రెండు విధాలుగా మీరు తప్పకుండా ఉండవచ్చు. కాని ధ్యానించడానికి ఒక మతానికి చెందినవారో లేక శాస్త్ర సిద్ధమైన మతాన్ని వదులుకున్నవారో కానక్కర్లేదు. ఒక నిర్మలమైన సాంకేతిక విధానంగా, క్రమపద్ధతిలో, క్రమానుసారంగా ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి.

ధ్యానించడానికి మీరు నేర్చుకోవలసినవి:

* శరీరాన్ని ఎలాగ విశ్రమింపజేయాలి.
* ధ్యానించడానికి సౌకర్యమైన, స్థిరమైస్థితిలో ఎలాగ కూర్చోవాలి.
* మీ శ్వాస ప్రక్రియని ఎలాగ ప్రశాంతంగా చేయాలి.
* మీ బుద్ధిలో సాగుతున్న విషయాలని ప్రశాంతంగా ఎలాగ పరిశీలించాలి.

* మీ ఆలోచనల నాణ్యతని ఎలాగ పరీక్షించి, మీ అభివృద్ధికి సానుకూలమైనవి, సహాయకారకమైన వాటిని, తెలుసుకోవడం ఎలాగ నేర్చుకోవాలి.
* మీరు మంచి పరిస్థితి అనుకున్నా, చెడు పరిస్థితి అనుకున్నా, ఎలాంటి పరిస్థితిలోనైనా ఏకాగ్రతతో, కలత చెందకుండా ఎలాగుండాలి.

మీ ధ్యానం సంతోషకరంగా, గాఢంగా, ప్రభావవంతంగా అవడానికి పైన చెప్పిన ఈ అన్ని విషయాలు, ఈ పుస్తకంలో క్రమబద్ధంగాఉన్నాయి. . ధ్యానం అంటే ఏంటని బాగా అర్థం చేసుకుని, సరియైన పద్ధతులలో, సరిఅయిన ధోరణితో మీరు ధ్యాన సాధన చేస్తే, అది సేద తీర్చేది, శక్తిని కలగజేసేదని మీరు గ్రహిస్తారు. ఈ ప్రాథమిక విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్న మీరు ఇప్పుడు ధ్యానించడానికి సంసిద్ధులయే ప్రయత్నంలో ఉండాలి.

అధ్యాయం – 2

ధ్యానానికి సన్నద్ధత

ధ్యానంలో చాలా ముఖ్యమైనది అయినా ఉపేక్షింపబడేది ధ్యానం కోసం సిద్ధం అవడం. తగిన ప్రయత్నం లేకపోతే, శారీరక, మానసిక లేక భావావేశ పరమైన కలతలు మీ ధ్యానం గాఢంగా లేక పరిపూర్ణంగా లేకుండా చేయడానికి ఆటంకాలని సృష్టిస్తాయి. మీ భౌతిక శరీరం ధ్యాన స్థితిని కలుగజేయనప్పుడు, లేక ధ్యానించడానికి సహాయపడనప్పుడు, శారీరక సంబంధమైన సమస్యలు లేక అసౌకర్యాలు, మీ ధ్యానంలో ఆటంకాలని, కలతలని తప్పక సృష్టిస్తాయి.

ఎంతో సాధారణమైన శారీరక సమస్యలు ఏంటంటే—అనారోగ్యం, ఆందోళన వల్ల కలిగే అసౌఖ్యం, లేక హాయిగా కూర్చోగలిగేటట్లు రిలాక్స్ అవలేకపోవడం, బడలిక లేక నిద్రమత్తు, శారీరకమైన కలవరపాటు లేక రోజులో జరిగే ఒత్తిడి సంఘటనలు, ఆహార సమస్యలు—అంటే, ఒకటే ఆకలిగా వుండడం లేక అతిగా తినడం లాంటివి. మీ జీవన శైలిని ఎలాగ నడిపించుకోవాలో బాగా తెలుసుకోవడం ద్వారా, ధ్యానించడానికి అడ్డుపడే ఈ శారీరక అవరోధాలలో చాలవాటిని తొలగించుకోవచ్చు. చికిత్స కన్నా ముందుజాగ్రత్త ఉత్తమం అన్నది వాస్తవమే. మీకు జలుబు లేక ఇతర చిన్న చిన్న శారీరక సమస్యలుంటే తప్పకుండ మీ ధ్యానాన్ని కొనసాగించవచ్చు. ఏదైనా తీవ్రమైన అనారోగ్యం వల్ల హాయిగా లేకపోవడం, బాధ లేక ఏకాగ్రత లేకపోవడంలాంటివి, ధ్యానానికి నిజమైన అవరోధాలు. అదృష్టవశాత్తు, ధ్యానం,

ఎన్నో శారీరక ప్రక్రియలకి సులభంగా ప్రతిక్రియ చూపించే విధంగా మిమ్మల్ని చేసి, మీరు ఆరోగ్యంగా వుండడానికి మీ శరీరానికి ఏం కావాలో దానికి ఎంతో అనుకూలంగా అవడం ద్వారా మీరు అనారోగ్యాన్ని ఆపగలిగేటట్లు చేస్తుంది.

ఈ సమస్యలని ఎలాగ తొలగించుకోవాలన్నదాని గురించి సూచనలని ఈ పుస్తకంలో ఇవ్వడం జరిగింది. శారీరక ఉద్రిక్తత, ఒత్తిడి తొలగించుకోవడానికి ప్రత్యేకమైన అభ్యాసాలు ఇవ్వబడడమే కాకుండా, ఆహార విషయం, తగినంత నిద్ర, అవి ధ్యాన సాధన పై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అన్నదాన్ని ఈ అధ్యాయంలో తర్వాత చెప్పబడింది.

కొన్ని ప్రధానమైన మార్గదర్శక సూత్రాలు

పురోగమించిన ధ్యాని (Advanced Meditator)దాదాపు ఎక్కడైనా ధ్యానంలో కూర్చోగలడు. కాని మనలో చాలామందికి కొన్ని ప్రధానమైన మార్గదర్శక సూత్రాలు ధ్యానాన్ని ఎంతో సులభతరం చేస్తాయి. ధ్యానానికిముందుగా ఉండి తీరాల్సిన ప్రత్యేకమైన లేక అసాధారణమైన అంశాలేవీ లేవు. ఇంట్లో, గ్రామంలో, పట్టణంలో, ఒడ్డున లేక పర్వతాలలో ఎక్కడైనా మీరు ధ్యానించ వచ్చు. కాని, ధ్యానించడానికి మీరు ఎంచుకున్న ప్రదేశం నిశ్శబ్దంగా, ప్రశాంతంగా, గోలగోలగా లేకుండా, విశ్రాంతికి అనుకూలమైనదిగా ఉంటే అది తప్పకుండా సహాయపడుతుంది.

మీ గదిలో లేక ఇంట్లో ఒక మూలగా ధ్యానించే చోటుని ఉంచుకుంటే అది ధ్యానానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. ఈ చోటు బాగా గాలి వచ్చేటట్లుగా ఉండాలి. చెమటలు పోసేటట్లు, దుర్గంధ పూరితంగా లేక అసౌకర్యంగా ఉండకూడదు. మీకు కావలసిందల్లా పరిశుభ్రమైన, నిశ్శబ్దమైన చోటు. మీ దైనందిన పనులు చేసుకొనే చోటుకన్న విడిగా, వంట ఇల్లు, టెలివిజన్ లేక టెలిఫోన్ కి దూరంగా, ఇతరులు మీకుఅంతరాయం కలిగించని చోటైతే ధ్యానానికి బాగుంటుంది. అలాగే, మానసికంగా మీ ఏకాగ్రతను భంగం చేసేవాళ్ళుండే ఆఫీసుకి కూడా దూరంగా ఉంటే మంచిది. గదిలో లేక గది

మూలలో నిశ్శబ్దంగా, హాయిగా ఉండే చోటుని ఎంచుకోండి. మీరు పక్క మీద ధ్యానించకపోతే మంచిది. ఎందుకంటే, నిద్రతో మీ మానసిక సాహచర్యం, అక్కడ అప్రమత్తంగా, మేలుకొని వుండడాన్ని కష్టతరం చేయొచ్చు. తర్వాత అధ్యాయంలో చెప్పినట్లుగా కుర్చీలో లేక నేలమీద ఎక్కడ కూర్చున్నా, ఒక ప్రత్యేకమైన చోటుని ఎంచుకోవడం ధ్యానానికి సహాయపడుతుంది.

రాత్రి లేక పగలు ఎప్పుడైనా ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. కాని, పరిసరాలు ధ్యానించడానికి ఎంతో మార్గం చూపించేవిగా ఉన్నప్పుడు, సంప్రదాయం ప్రకారం ఉత్తమమైన సమయాలు తెల్లవారుజామున, సంధ్యా సమయం దాటిన తర్వాత, అప్పుడు మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం ప్రశాంతంగా అవడం ప్రారంభించి, ఇతరుల వల్ల మీ పనిలో ఎలాంటి అవరోధం కలగదు. ప్రొద్దుటకాని, సాయంత్రం కాని మీరు సహజంగా ఉల్లాసంగా, అప్రమత్తంగా ఉంటారు కనుక ఆ సమయం మీరు ధ్యానించడానికి ఉత్తమమైనది కావచ్చు. అయినప్పటికీ మీరు చెయ్యాల్సిన పనులు, మీ వ్యక్తిగత బాధ్యతల ప్రభావం కూడా మీరెప్పుడు ధ్యానించగలరన్న దాని మీద ఉంటుంది.

మీరు చిన్న పిల్లలున్న తల్లిదండ్రులయితే, పిల్లలు పడుకున్నప్పుడు ధ్యానం చేయడం సులభమవుతుంది. ఇతరులను ఇబ్బంది పెట్టకుండ, అశాంతిగా లేకుండ, మీ విధులని అలక్ష్యం చేయకుండ లేక అత్యాతురత కలగకుండ లేక ఇతర పనులను మనసులో పెట్టుకోకుండ మీరు ధ్యానించ గలిగినప్పుడు, మొదట, ఒకటి, రెండు స్వల్ప సమయాలని (5 నుంచి, 15 నిమిషాలు) ఎంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీ దిన చర్యలని సునాయాసంగా సరిదిద్దుకొనే మార్గం, బహుశా ప్రొద్దుట త్వరగా లేవడం లేక రాత్రి పడుకొనే ముందు ధ్యానం చేయడం.

ప్రతిరోజు ధ్యానం కోసం ఒక నిర్దిష్టమైన సమయాన్ని మీరు కేటాయించుకోగలిగితే, మీ ధ్యానం త్వరగా ముందుకు సాగుతున్నట్లు మీరు తెలుసుకుంటారు. ఈ అలవాటుని స్థిరం చేసుకుని, దాన్ని మీ దినచర్యలో నమ్మదగిన, సూచించదగిన భాగంగా చేసుకోవడం సాధనని గాఢంగా చేయడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజు మీ దినచర్య మారినాకూడా,

అనువైన సమయం కోసం ప్రయత్నించి, ఒకే లాగ క్రమం తప్పకుండా సాధ్యమైనంత వరకు ఆ సమయానికే ధ్యానించండి. సోమరితనం వల్ల కలిగే మానసిక ప్రతిఘటనని, కాలయాపన చేయడాన్ని తొలగించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

మొదటి సోపానం: శుభ్రం చేయడం

మొదట భౌతికంగా శరీరాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి. శరీరం ఉల్లాసకరంగా, హాయిగా, సేదతీరి, పరిశుభ్రంగా ఉన్నప్పుడు ధ్యానం చేయడం చాలా తేలిక అవుతుంది. స్నానం చేయడం లేక కాళ్ళు, చేతులు, ముఖం కడుక్కోవడం కూడా మీకు స్వచ్ఛమైన భావనని కలిగిస్తుంది. ధ్యానం చేయడానికి ముందు కాలకృత్యాలు తీర్చుకుంటే మీరు ధ్యానించడానికి చాలా హాయిగా ఉండే భావనని పొందుతారు.

రెండవ సోపానం: శరీరాన్ని చాచడం

రాత్రంతా నిద్రపోవడం వల్ల ఒళ్ళంతా బిగుతుగా, నొప్పిగావున్నట్లు కొంతమందికి అనిపిస్తుంది. అలాంటప్పుడు, వెచ్చని నీళ్ళతో స్నానం, సున్నితమైన వ్యాయామం, మిమ్మల్ని ధ్యానంలో కూర్చోవడానికి సంసిద్ధం చేస్తాయి.

శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనేందుకు, శరీరం ధృఢంగా, ధ్యానంలో సౌకర్యంగా కూర్చోగలిగేంత మృదువుగా అయేటట్లు శరీరానికి సహాయపడడం కోసం హఠ యోగాసనాలు ప్రత్యేకంగా డెవలప్(Develop) చేసేరు. యోగాః మాస్టరింగ్ ద బేసిక్స్‌లో ధ్యానానికి సిద్ధమవడంలో ఉపయోగపడే కొన్ని ప్రధానమైన భంగిమలని నేర్పుతారు. కాని వ్యక్తిగతంగా, ఒక యోగ్యత గల గురువు దగ్గర ఆసనాలు నేర్చుకోవడం ఉత్తమం.

ముఖ్యంగా వీపుని, కాళ్ళని చాచడం, సులభంగా వంగడం చేస్తే ధ్యానంలో మీకు ఎక్కువ హాయిగా ఉంటుంది. కొద్ది నిమిషాలైనా వ్యాయామం లేక

యోగాసనాలు చేయడం మీ ధ్యానానుభూతిని ఎంతో ఎక్కువ చేస్తుంది. అలసట కలిగించే ఏరోబిక్(Strenuoes Aerobic) వ్యాయామాలలాగ ఈ హఠయోగ భంగిమలు మీకు అలసట కలిగించడం లేక మీ శరీరాన్ని ఎక్కువ ఉత్తేజపరచడం (Activate) చేయవు. దానికి బదులు, అవి మీకు మెల్లిగా శక్తి నిచ్చి, మీ కండరాలని విశ్రమింపజేసి(కండరాల బిగువుని సడలించి), మానసిక ఒత్తిడిని పోగొట్టడంలో మీకు సహాయపడి, మీకు ఏకాగ్రతని కలగజేస్తాయి. ప్రారంభంలో, ధ్యానానికి ముందు 5 నుంచి 10 నిమిషాలు స్ట్రెచింగ్ (Stretching) చేసి శరీరాన్ని సంసిద్ధం చేయండి.

మూడవ సోపానం: *విశ్రాంతి తీసుకోవడం (Relaxing)*

మీరు Stretchingవ్యాయామాలని పూర్తిచేసేక, కొంచెం సేపు విశ్రామ సాధన(Relaxation Practice) చేయడం ఉపయోగకరమని గ్రహిస్తారు. నేలమీద కాని లేక బొంతలాటి దానిమీద కాని సౌకర్యంగా ఉండేటట్లు వెల్లకిలా పడుకోండి. చాలా పలుచని దిండుని తలక్రింద పెట్టుకోండి. మీ శరీరాన్ని దుప్పటితో లేక పలుచని శాలువతో కప్పుకోండి. అరచేతులు పై వైపు ఉండేటట్లు మీ చేతులను శరీరంతో కొద్దిగా విడిగా ఉండేటట్లు పడుకోండి. కాళ్ళని సౌకర్యంగా ఉండేంత దూరంలో విడిగా ఉంచండి. మీ శారీరక బరువు అంతటా సమానంగా ఉండేటట్లు, మీరు ఎటుపక్కైనా తిరగడమో లేక ఇటు, అటు ఆనుకోవడమో చేయకుండ చూసుకోండి. మీ తల కూడ అటు కాని, ఇటుకాని తిరిగి ఉంటే అది మెడమీద ఉద్రిక్తతని కలిగిస్తుంది, కాబట్టి, మీ తల మధ్యలో ఉండాలి. ఈ రిలాక్సేషన్ స్థితిలో మీరు అన్ని విధాలుగా నిశ్చలంగా, ఎంతో విశ్రామంగా పడుకొని ఉంటారు కాబట్టి ఈ స్థితిని శవాసనం అంటారు. మీ కళ్ళని మెల్లగా మూసుకొని, మీ ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా ఊపిరి – అంటే ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండ లేక విరామం లేకుండా మెల్లగా, సాఫీగా ఉన్నాయా, లేదా అని తెలుసుకోవడానికి కొన్ని నిమిషాలు తీసుకోండి.

ఇలాగ పడుక్కొని, మీ శరీరంలోని ప్రతి ప్రధానమైన కండరాల సమూహం, పురోగమనాత్మక పంథాలో క్రమబద్ధంగా మీ శరీరం ద్వార కదలడం మీద దృష్టి

పెడుతూ కొద్దిసేపు మీరు రిలాక్సేషన్ ఎక్సరసైజు చేసుకోవచ్చు. రిలాక్సేషన్ వ్యాయామాలు సంక్షిప్తంగా ఉండి, 10 నిమిషాల కన్నా ఎక్కువ ఉండకూడదు. చాల మందికి నిద్రలోకి జారుకొనే ప్రవృత్తి వుంటుంది కనక మీరు మీ బుద్ధిని అప్రమత్తంగా వుంచుకోవాలి.

నాల్గవ సోపానం: బుద్ధిని, నాడీమండలవ్యవస్థని ప్రశాంతంగా చేయడం

శ్వాస ప్రక్రియ, మీ శరీర ఒత్తిడి స్థాయి మీద, మీ మానసిక ప్రశాంతత, స్పష్టత మీద విపరీతమైన ప్రభావం గల ఒక శక్తివంతమైన మార్పుచెందే ప్రక్రియ. అంతర్ముఖంగా దృష్టి పెట్టడానికి, ఏకాగ్రతకి, ప్రశాంతతకి దోహదంచేసే నిశ్చలమైన మానసిక స్థితిని కల్పించుకోవడానికి, ధ్యానానికి ముందు, ప్రత్యేక యోగా శ్వాస సాధనలను ధ్యానించడానికి కూర్చున్నట్లు కూర్చొని చెయ్యాలి. ఈ సాధనలకి సమయం వెచ్చించడానికి కొంత మంది విద్యార్థులు మొదట ప్రతిఘటించవచ్చు. కాని, ఒకసారి మీరు వాటిని చేసేక, మీ ధ్యానాన్ని గాఢంగా చేయడానకి అవి ఎంతో సహాయపడతాయని తెలుసుకుంటారు. శ్వాస ప్రక్రియ, భావావేశ సమానీకరణ, మానసిక స్వచ్ఛతలో దాని పాత్ర ఆశ్చర్యకరమైనది. ధ్యానం మీద ప్రభావం చూపే ముఖ్యమైన, ఉపయోగకరమైన అనేక ప్రత్యేక శ్వాస సాధనలని తర్వాత చెప్పుకుందాం.

ఐదవ సోపానం: ధ్యానంలో కూర్చోవడం

శ్వాస సాధన పూర్తి చేసేక మీరు ధ్యానించడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. మీ ధ్యాన ముద్రలో కూర్చొని, మీ స్వీయ మంత్రాన్ని లేక మీ శ్వాసతో ఒక ప్రత్యేకమైన రీతిలో సమన్వయమయే విశ్వజనీన మంత్రం 'సోహమ్' అనే ధ్వనిని, మీ బుద్ధికి తెలిసేటట్లు చేయండి. మీరు ఊపిరి వదిలి పెడుతున్నప్పుడు హమ్ ధ్వనిని, ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు 'సో' ధ్వనిని మానసికంగా వినండి.

మీ శ్వాస ఎక్కువ నిడివితో, ఎలాంటి అవాంతరాలు లేకుండ ఒకే లాగ

ఉండేటట్లు చూడండి. ప్రశాంతంగా కూర్చొని మీ బుద్ధిని మంత్రం మీద లగ్నం చేయనివ్వండి. మీ బుద్ధి ప్రశాంతంగా, కేంద్రీకరించబడి ఉండేటట్లు చేస్తూ, మీ ధ్యాన భంగిమలో సౌకర్యంగా కూర్చోవడాన్ని కొనసాగించండి. మీరు సౌకర్యంగా ఎంతసేపు కూర్చోగలిగితే అంతసేపు లేక ఆ సందర్భంలో మీకెంత సమయం వుంటే అంత సేపు కూర్చోవచ్చు. ధ్యానం ముగిచాలనుకున్నప్పుడు ముందు శ్వాసకి, ఆ తర్వాత శరీరానికి, మీ చైతన్యాన్ని వెనక్కి తీసుకురండి. మీ దోసిలితో మెల్లగా మీ కళ్ళు మూసుకొని తర్వాతమీ అరచేతులని మొదట చూస్తూ కళ్లు విప్పడం ద్వారా క్రమంగా అంతర్గత చైతన్య దశ నుండి బాహ్య చైతన్య దశకి మారండి.

సాధన చేసే క్రమం కింద చెప్పిన విధంగా వుంటుంది: మొదటిది స్నానం చేయడం లేక సంసిద్ధం కావడం, రెండవది వ్యాయామం లేక యోగ భంగిమలు, మూడవది విశ్రామ సాధన, నాల్గవది శ్వాస సాధనలు. చివరిగా ధ్యానించడం.

అందరికీ వర్తించేఈ చర్చని ముగించేముందు, ధ్యాన సంసిద్ధతకి సంబంధించిన ఇతరమైన ముఖ్య విషయాల మీద ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపవలసి ఉంది.

ధ్యానాన్ని ప్రభావితం చేసే ఇతర అంశాలు

యోగా మనస్తత్వశాస్త్రం నాలుగ "ప్రాచీన మూలాలని", మనందరిని ప్రేరేపించే నాలుగు బలమైన మౌలిక వాంఛలని వివరిస్తుంది. ఇవి, ఆహారం, సెక్స్, నిద్ర, ఆత్మ సంరక్షణ. మన ధ్యానం ముందుకి సాగాలంటే, వీటిలో ప్రతి కోరిక నైపుణ్యంతో నిభాయించుకోవాలి ఈ నాలుగు కోరికలలో సమన్వయం లేకపోతే, అది ఏకాగ్రతగా ఉండే సామర్థ్యంతో, ధ్యానించేసామర్థ్యంతో ఎక్కువగా కలగజేసుకొనే, శారీరక, భావావేశ పరిణామాలకి దారితీయొచ్చు.

ధ్యానించే దృష్టి కోణంలో, తాజాగా వుండే తేలికైన ఆహారం అంటే— అతిగా వండని, అతిగా రసాయనిక చర్యలు నిర్వహించని, నూనె ఎక్కువ లేని, ఎక్కువగా వేయించని లేక కాల్చని ఆహారం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమవుతుంది.

అతిగా వండిన, అతిగా రసాయనక చర్యలు నిర్వహించిన, ఎక్కువ నూనె వున్న, ఎక్కు వేయించిన లేక కాల్చిన ఆహారం జీర్ణ సంబంధ సమస్యలకు కారణమై, ధ్యానంలో కలగజేసుకుంటుంది. తాజా అయిన, తేలికైన, పోషకవిలువలుండి, తేలిగా జీర్ణమయ్యే సహజమైన ఆహారం అనుకూలమైంది.

భోజనం చేసే పరిసరాలు కూడా హాయిగా, సంతోషకరంగా ఉండాలి. మన అధునిక సమాజంలో భార్యాభర్తలు, పిల్లలు వాళ్ళ వాళ్ళ పనుల్లో నిమగ్నమై రోజంతా ఇంటికి దూరంగా ఉంటారు. డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గర మాత్రమే అందరూ కలిసి కూర్చొని ఆ రోజు జరిగిన సంగతులు మాట్లాడుకొనే అవకాశం ఉంటుంది. కాని ఈ సమయంలో ఎలాంటి అసంతోషకరమైన చర్చ ఉండకూడదని కుటుంబం అర్థం చేసుకోవాలి. సంతోషం, డాక్టర్లందరికన్నా అత్యున్నతమైందని సంప్రదాయం చెప్తుంది. ఈ ఆరోగ్య రహస్యాన్ని తెలుసుకున్న వాళ్లకి, భోజనం చేస్తున్నప్పుడు సంతోషంగా వుండాలని తెలుసు. ఆహ్లాదకరమైన, సంతోషకరమైన మానసిక స్థితి, జీర్ణవ్యవస్థ యొక్క సామర్థ్యంమీద, అంతఃస్రావ గ్రంధుల (లోపలస్రవించే) గుణాలను మెరుగుపరచడం మీద శక్తివంతమైన ప్రభావం ఉంటుంది.

మన శరీరం పనిచేసే విధానాన్ని, శైలిని ఒకసారి మనం అర్థం చేసుకుంటే, చాలా వ్యాధులని(రోగాలని), శారీరక సమస్యలని రాకుండా అపగలం. సంతేషకరమైన పరిసరాలలో, మంచి మనోదశలో భోజనం చేసినప్పుడు, అది ఆహారం జీర్ణమవ్వడానికి తోడ్పడుతూ, మన శరీరం జఠరాగ్నిని, లాలాజలాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కుంగిన మనసుతో లేక ఉద్వేగభరితమైన, వ్యతిరేతమైన చర్చలు జరుగుతున్నప్పుడు భోజనం చేస్తే అది జీర్ణశక్తిని తారుమారు చేస్తుంది.

తినే వాటినన్నింటిని బాగా నమలాలి. భోజనాన్ని నెమ్మదిగా, రుచిని ఆస్వాదిస్తూ తింటే అది ఉత్తమమైనది. జీర్ణశక్తి పెంపొందించుకోవడానికి ఆహారంలో తగిన ద్రవాలు కూడా ఉండాలి. తాజా పళ్ళు, సలాడ్లు కూడా మీ ఆహారంలో భాగం కావాలి.

అతిగా తినడం చాలా సమస్యలకి కారణం అవుతుంది కనుక దాన్ని

మానుకోవాలి. భోజనం చేసిన తర్వాత నోటిని, పళ్ళని శుభ్రంగా కడుక్కొని, భోజనానికి, భోజనానికి మధ్య అల్పాహారాన్ని తీసుకోకుండా జీర్ణకోశానికి విశ్రాంతినివ్వండి. ఎప్పుడూ ధ్యానం చేయడానకి, నిద్రపోవడానికి నాలుగు గంటల ముందు ఆహారం తీసుకోవాలి. భోజనం చేయగానే పడుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు కాదు.

జీర్ణప్రక్రియ, ఆహారాలకి మీ శరీర స్పందన, ధ్యానం మీద బలమైన ప్రభావాలని కలుగజేయవచ్చు. నిజానికి బాగా భోంచేసిన 3, 4 గంటల వరకు ధ్యానం చేయలేరు. అందుకు తెల్లవారుజాము ధ్యానించడానికి తగిన సమయం. ముందురోజు చేసిన భోజనం జీర్ణం అయి, శరీరం తేలికగా, తాజాగా ఉంటుంది. రాత్రి ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తే ఏకాగ్రతపొందడానికి, ధ్యానించడానకి మీరు రాత్రి చాలా సేపు వేచి ఉండవలసి వస్తుంది.

మీరు ఎలాంటి ఆహారపదార్థాలు తీసుకుంటే దాని ప్రకారం వేరు వేరు ఫలితాలు కలుగుతాయి. తాజా కూరలు, పళ్ళు, పప్పులు జీర్ణం అవడానికి ఎక్కువసేపు పట్టదు. కాని పుష్కలమైన, నూనె ఎక్కువ వున్న విందు భోజనం జీర్ణం అవడానికి గంటలు పట్టొచ్చు. మీరు ధ్యానించేటప్పుడు, స్వచ్ఛంగా, విశ్రామంగా, ఏకాగ్రతగా ఉన్న అనుభవాన్ని పొందడానకి కొన్ని ఆహారపదార్థాలు సహాయపడతాయని ముందు ముందు మీరు తెలుసుకుంటారు. అందుకు భిన్నంగా, ఆహార పదార్థాలు చాలా విధాలుగా కలుగజేసుకోవచ్చు కూడా. కొన్ని ఆహారపదార్థాలు మీకు విశ్రాంతి లేకుండ, కలవరపెడుతూ, ఒత్తిడిని కలగజేసి, గాబరాగ ఉన్న అనుభూతిని కలుగజేస్తాయి. ఇంకొన్ని మిమ్మల్ని నిద్రమత్తులో లేక మందకొడిగా చేసి, మీ శరీరాన్ని ఎంత బరువుగా చేస్తాయంటే ధ్యానంలో మెలకువగా ఉండడం కష్టం అవుతుంది. అహారపదార్థాలకి మీ స్పందనని పరీక్షిస్తూ ఉంటే, కొన్ని ఆహారపదార్థాలలు మీ మానసిక స్థితిని ఎలాగ ప్రభావితం చేస్తాయో బాగా తెలుసుకుంటారు.

ధ్యానం చెయ్యడానికి మీరు శాఖాహారి కానక్కర్లేదు. మీకు సరియైన సంతులిత శాఖాహార ఆహారం ఎలాగ చేసుకోవడమో తెలియకపోతే, మీరు తినే

పద్ధతిలో హఠాత్తైన మార్పు మీకు ఇబ్బందులు కలిగించ వచ్చు. అందుకు మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. తాజా పళ్ళు, పాలు, పెరుగు బాగా ఉడికిన కూరగాయలు, గింజలు, కాయధాన్యాలు, ముఖ్యంగా కొవ్వు తక్కుగా ఉండే మంచి సంతులిత శాఖాహారం బహుశా మీకు సహాయపడుతుంది. మీ ఆహారంలో మార్పు తీసుకురావాలనుకుంటే, మీకు ఉపయోగపడే Transaction to Vegetarianism లాంటి పుస్తకాన్ని సలహా అడగండి.

ఆహారపానీయాల ప్రభావాలు ధ్యాన గాఢత మీద చాలా బలంగా ఉంటాయి. మీ ధ్యాన సాధన కొనసాగుతున్నప్పుడు, ఆహారం మీద(ఇంకా ఇతరమైన వాటి మీద) మీ మక్కువ ఆరోగ్యకరమైన దిశలో పరిణామం చెంది, మీరు తినే, త్రాగే వాటి సూక్ష్మమైన ప్రభావాన్ని గమనించడంలో నైపుణ్యాన్ని సంపాదిస్తారు.

కాఫీలు, టీలు లేక ఇతర పానీయాలు ఎక్కువగా తాగే చాలమంది, అలాగ వాటిని తాగడం వాళ్ళని శారీరకంగా, మానసికంగా కలవర పెడుతుందని తెలుసుకుంటారు. ఆహారంగురించి, ధ్యానం మీద, చైతన్యం మీద దాని ప్రభావం గురించిన విషయం ఎంత ముఖ్యమైనదంటే దాని గురించి ఒక పుస్తకం రాయొచ్చు. కొన్ని ప్రధానమైన సూచనలు:

* భోజనం చేసిన తరువాత 3, 4 గంటల విరామాన్నిచ్చి, తర్వాత ధ్యానం చేయాలి.
* మీరేం తిన్నారు, అది తర్వాత ధ్యానం మీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతుందన్న విషయం గురించి జాగ్రత్తగా వుండండి.
* ధ్యానానికి ఎంతో ముఖ్యమైన స్పష్టత, ప్రశాంతత కల్పించే తాజాగా వున్న, మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యవంతమైన, తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారపదార్థాలని ఎంచుకోండి.

ఇంకా, మీరు తీసుకుంటున్న మద్యం, లేక మీ మనస్థితిని, మీ బుద్ధిని మార్చే పదార్థాలు చాలావరకు మీ ధ్యానంలో కలుగజేసుకుంటాయని త్వరలో మీరు గమనిస్తారు. ధ్యానాన్ని నిజంగా అర్థం చేసుకున్నవారెవ్వరు ధ్యానస్థితిని పొందడానికి మత్తుమందులు సహాయపడతాయని అనుకోరు. ఎందుకంటే

మందులు, వాటి మత్తు ప్రభావాలవల్ల ఉద్రిక్తతని కలిగించి మానసిక ఏకాగ్రతని భంగం చేస్తాయి. మద్యం ధ్యానానికి ఆటంకమయ్యే సోమరితనాన్ని, నిద్రమత్తుని, మందబుద్ధిని కలిగించే స్థితిని కలుగజేస్తుంది. ధ్యానం యొక్క ప్రశాంతతకి దగ్గరవుతున్న కొద్దీ చాలామంది ఈవస్తువులపైన వారి ఆకర్షణ తగ్గుతున్నట్లు గ్రహిస్తారు.

ఆహారంలాగే, నిద్రకూడా మీ ధ్యానం మీద ఎక్కువ ప్రభావంచూపే ఒక శారీరక ప్రక్రియ. మరీ తక్కువ నిద్ర మిమ్మల్ని నిద్రమత్తుగా చేసి, ధ్యానం చేసేటప్పుడు మెలుకువగా ఉండడాన్ని కష్టతరం చేయొచ్చు. కాని మరీ ఎక్కువ నిద్ర మిమ్మల్ని మందంగా, బలహీనంగా లేక ఏకాగ్రత లేకుండా చేస్తూమీ ధ్యానానికి అలాగే భంగం కలిగిస్తుంది.

మీరు ధ్యానించడం నేర్చుకుంటున్నప్పుడు నిద్ర అనేది, పరిశీలించడానికి అసక్తి కలిగించే ఒక అద్భుతమైన ప్రక్రియ. సాధారణంగా, మీ ధ్యానం గాఢమవుతున్నప్పుడు, మీకు నిద్ర యొక్క ఆవశ్యకత తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే మీ శరీరానికి, మనసుకి రెండింటికి ధ్యానం గాఢామైన విశ్రాంతి స్థితిని కలిగిస్తుంది.

మీరు ధ్యాన సాధనలో ముందుకి సాగుతున్నప్పుడు, మీరు అప్రమత్తంగా, స్వచ్ఛంగా ధ్యానించగల సమయం కోసం మార్గాలని తెలుసుకోవడం మీకు చాలా ముఖ్యమవుతుంది. ఆహారం, నిద్ర ఇంకా ఇతర కార్యకలాపాలు మీ ధ్యాన సాధనలో కల్పించుకోకుండ, సహాయపడేటట్లు మీ జీవితాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఎక్కువ ప్రాధాన్యతని సంతరించుకుంటుంది.

అధ్యాయం – 3

ధ్యాన భంగిమలు

ధ్యానం అనేది దాదాపు ప్రతి ఒక్కరు ఆనందించగలిగే ఒక సరళమైన పద్ధతి. మనం ముందు చెప్పినట్లుగా ధ్యానించడానికి, మౌనంగా, విశ్రామంగా, నిశ్చలమైన స్థితిలో హాయిగా కూర్చోండి. శరీరాన్ని నిశ్చలంగా చేసి, శ్వాస ప్రక్రియని ప్రశాంతపరచి, అప్పుడు మనసు ప్రశాంతంగా, ఏకాగ్రతతో ఉండేటట్లు చేయండి. ధ్యాన ప్రక్రియ యొక్క ఈ మూడు దశలని మనం ఇంకా విశదంగా మాట్లాడుకోవాలి. మొదట సౌకర్యంగా, నిశ్చలంగా ఉండేటట్లు శరీరాన్ని ఎలాగ ఉంచాలి. తర్వాత ప్రశాంతంగా శ్వాస తీసుకొనే అలవాటు చేసుకోవడం ఎందుకు ముఖ్యం, దాన్ని ఎలగ సాధించాలి, చివరిగా ధ్యానం దానంతటదే జరిగేటట్లు మనసుని ఎలాగ నిశ్చలంగా చేసి, ఏకాగ్రపరచాలి. అప్పుడు ఈ మూడు దశలు చైతన్యాన్ని, అత్యధిక బాహ్య శారీరక స్థితి నుంచి, అత్యధిక సూక్ష్మమైన అంతరంగ స్థితికి నడిపిస్తాయి. ధ్యాన ప్రక్రియలో శరీర స్థితిని పరిశీలిస్తూ మనం ప్రారంభిద్దాం.

ఒక యోగ్యమైన ధ్యాన స్థితికి కావలసినవి, నిశ్శబ్దత, నిశ్చలత, విశ్రామం (హాయి). ఒక వేళ శరీరం కదిలినా, ఆడినా, గుంజుకున్నా లేక బాధ కలిగినా అది మిమ్మల్ని ధ్యానం నుంచి దృష్టి మళ్ళిస్తుంది. ధ్యానించడానికి మీరు కష్టమైన పద్మాసనంలో కూర్చోవాలన్న భ్రమ కొంతమందికి ఉంది. అదృష్టవశాత్తూ ఇది ఖచ్చితమైంది కాదు. నిజానికి యుక్తమైన ధ్యానించే తీరుకి ముఖ్యమైన అవశ్యకత

ఒక్కటి మాత్రమే. అది మీ తల, మెడ, మొండేన్ని సమరేఖలో ఉండేటట్లు చేసి, దాని వల్ల మీరు స్వేచ్ఛగా ఒకేలాగా, డయాఫ్రమేటిక్‌గా శ్వాస తీసుకోగలిగేటట్లుండాలి.

ధ్యానించే తీరులన్నింటిలో తల, మెడ మధ్యలో ఉండాలి. అప్పుడు మెడ ఏదో ఒక ప్రక్క తిరగకుండా ఉంటుంది. అలాగే తల ముందుకి పెట్టకూడదు. తల, మెడ ఆధారంతో, మెడ మీద కాని లేక భుజాల మీద కాని ఎలాంటి బిగుతు కలుగజేయకుండా తిన్నగా భుజాల మీద ఉండాలి. సున్నితంగా కళ్ళు మూసుకోండి. కాని వాటిని నలపడం లేక కళ్ళల్లో ఒత్తిడి కలిగించడం చేయకండి.

దురదృష్టం కొద్దీ కొంతమందికి వారి చూపుని నుదిటి మీద ఒక చోటు పెట్టమని చేప్పేరు. ఇది కళ్ళ కండరాలకి శ్రమ కలగించి, తలనొప్పి కూడా రావొచ్చు. ప్రత్యేకమైన చూపులున్న కొన్ని యోగ సంబంధమైన సాధనలున్నాయి కాని ధ్యానించేటప్పుడు వాటిని ఉపయోగించరు. మీ ముఖ కండరాలన్నింటిని విశ్రామంగా ఉండనివ్వండి. మీ దవడలో ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా మీ నోరు కూడా మూసి ఉండాలి. శ్వాస తీసుకోవడం అంతా ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా చేయాలి.

అన్ని ధ్యాన భంగిమలలోను, భుజాలు, చేతులు, ఎలాంటి శ్రమ లేకుండ మీ మోకాళ్ళ మీద నెమ్మదిగా ఆనుకుని వుండేటట్లు చూడాలి. మీ చేతులు ఎంత విశ్రామంతో ఉండాలంటే, ఎవరైనా మీ చేయి పైకెత్తాలంటే మీ చేతులలో శక్తి లేనట్లు గా మెత్తగా ఉండాలి. మీ బొటనవేలుని, చూపుడవేలిని "Finger Lock" position లో కలప వచ్చు. (ఇక్కడ ఇచ్చిన ఫొటోని చూడండి). ఈ ముద్ర లేక సంజ్ఞ ఒక చక్రాన్ని తయారు చేస్తుంది. దీన్ని అంతర శక్తిని మళ్ళీ మళ్ళీ తిప్పే ఒక చిన్న పరిధికి చిహ్నంగా మీరనుకోవచ్చు.

ధ్యానించడానికి కూర్చునే విధానం

మీ వెన్నెముకను సమరేఖలో ఉంచి, మీ కాళ్ళను తిప్పకుండా లేక ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా సౌకర్యంగా కూర్చొనేటట్లు చేయడానికి చాలా

విధానాలున్నాయి. నిజానికి, చేతులు, కాళ్ళు ధ్యానానికి ముఖ్యమైనవి కావు. వెన్నెముక సరిగ్గా సమరేఖలో ఉండడం ముఖ్యం. Friend Ship Pose (మైత్రి ఆసనం) అనే ఒక భంగిమ ఇది సాధించడానికి అతి తేలికైన మార్గం. (క్రింది చిత్రం చూడండి)

Friend Ship Pose లో మీరు ఒక కుర్చీ మీద లేక బెంచీ మీద సౌకర్యంగా కూర్చొని, పాదాలను నేలపై సమతలంగా ఉంచి, మీ చేతులు కదలకుండ మీ ఒడిలో పెట్టుకొని కూర్చోవాలి. Friend Ship Pose ఎవరైనా-అంటే, సులభంగా వంగలేని వాళ్ళు లేక నేలమీద కూర్చోలేని వాళ్ళు కూడ ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ భంగిమ మీ శరీరానికి ఎటువంటి కష్టం కలిగించకుండా మీరు ధ్యాన ప్రక్రియ ప్రారంభించేటట్లు సహకరిస్తుంది.



ధ్యాన ముద్ర

సుఖాసనం (Easy Pose)

మీరు కొంతవరకు ఫ్లెక్సిబుల్ (Flexible)గా వుంటే బహుశా సుఖాసనం అనే ప్రత్యామ్నాయ భంగిమలో కూర్చోవడంతో ప్రారంభించాలని మీరనుకోవచ్చు. (See photographs on page 26 in the text book) ఈ సుఖాసనంలో మీరు, కాళ్ళు ఒకదాని మీద ఒకటి వేసుకొని(Cross legged)తేలికైన భంగిమలో కూర్చుంటారు. ఫోటోలో చూడగలిగినట్లుగా ప్రతిపాదం దానికి అభిముఖంగా ఉన్న మోకాలు(knee)క్రింద నేలమీద ఉంచబడి, మోకాలు వాటికి అభిముఖంగా ఉన్న పాదాల మీద ఆని ఉంటాయి. మీ మోకాలు, కాలి చీలమండలాల (Ankles) మీద మరీ ఎక్కువ ఒత్తిడి కలగకుండా మడత పెట్టిన దళసరి దుప్పటి మీద కూర్చోండి.



మైత్రి ఆసనం

మీ కాళ్ళు **Flexible** గా లేకపోతే లేక, మీ తొడ కండరాలు బిగితుగా ఉంటే, మీ మోకాళ్ళు నేలకు దూరంగా ఉన్నాయని గ్రహిస్తారు. ఒక దిండు లేక ఇంకొక మడత పెట్టిన దుప్పటి పిరుదుల క్రింద పెట్టుకోవడం మీకు సహాయపడుతుంది. ఎన్నోఉత్తేజపరచగలిగే, శరీరాన్ని చాచి చేసే శారీరక భంగిమలు(**Stretching Postures**) చేయుడం కూడా, ఎక్కువ **Flexibility**ని పెంపొందించుకోవడంలో ఉపయోగపడి, అప్పుడు ఈ స్థితిలో ఎక్కువ సౌకర్యంగా కూర్చోగలుగుతారు. మీరు ఏ శరీర భంగిమని ఎన్నుకున్నా, దానిని క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజు సాధన చేసి, తరచు కొత్తభంగిమలకోసంచేసే ప్రయత్నాన్ని మానుకుంటే కొంతకాలానికి అది సౌకర్యంగాను, స్థిరంగాను అవుతుంది.



సుఖాసనం



భంగిమను సౌకర్యవంతంగా వేసుకోవడం

స్వస్తికాసనం

సౌకర్యంగా కూర్చోగలిగిన వాళ్ళకి, స్వస్తికాసనం చాలా ప్రయోజనాలని కలిగిస్తుంది. మీ కాళ్ళు బాగా **Flexible** గా ఉంటే, ఎక్కువ సేపు ధ్యానం చేయడానికి, సుఖాసనం కన్నా, ఈ స్వస్తికాసనం ఎక్కువ సౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే, ఈభంగిమ భిన్నమైంది, విశాలమైన ఆధారంగలది కనుక, మీ శరీర బరువు నేలమీద సమానంగా ఉండి, చాలా వరకు ఎక్కువ స్థిరంగా ఉండి, శరీరం ఊగేటట్లు లేక ఇతర శారీరక కదలికలు ఉండే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.

మీరు ఫోటోలో చూపినట్లుగా స్వస్తికాసనంలో మోకాళ్లు, పాదాల మీదకాకుండ, తిన్నగా నేల మీద ఉంటాయి. కొంతమంది విద్యార్థులకిఈ భంగిమవల్ల ఒక ప్రయోజనం ఏంటంటే కాలిచీలమండల ఎముకలకి తక్కువ ఒత్తిడి కలుగుతుంది.



స్వస్తికాసనం

స్వస్తికాసనం వేయడానికి, మొదట, మీరు ధ్యానించడానికి కూర్చునే చోట హాయిగా కూర్చొని, తర్వాత మీ ఎడమకాలిని ముణుకుల దగ్గర వంచి, మీ ఎడమ పాదాన్ని కుడి తొడ ప్రక్కగా పెట్టండి. ఎడమ పాదం అడుగు భాగం(అరికాలు), కుడి తొడ లోపలి భాగానికి ప్రతికూలంగా, సమతలంగా ఉండాలి. తర్వాత కుడి ముణుకుని వంచి, పాదం యొక్క అడుగు భాగాన్ని(అరికాలిని) ఎడమతొడకి ప్రతికూలంగా ఉండేటట్లు, మెల్లగా కుడి పాదాన్ని ఎడమ పిక్క మీద మెల్లిగా పెట్టండి. కుడి పాదం యొక్క పై భాగాన్ని తొడకి, ఎడమ పిక్క వెనుక భాగానికి మధ్య వ్రేళ్లని మడుస్తూ మెల్లగా పెట్టండి. చివరిగా, మీ చేతిని ఉపయోగిస్తూ, ఎడమ పాదం యొక్క వ్రేళ్ళని కుడి తొడకి, పిక్కకి మధ్య మెల్లిగా పైకి తీసుకురండి. ఇప్పుడు బొటనవేలు కనిపిస్తుంది. ఇది ధ్యానానికి ఎంతో సహాయపేడే పొందికైన, స్థిరమైన భంగిమని కల్పిస్తుంది. పైన చెప్పింది కొంచెం కష్టమనిపించవచ్చు. కాని చెప్పిన దిశని అనుసరిస్తే అది కష్టం కాదని మీరు తెలుసుకుంటారు.

ఇతర పరిశీలనలు

ప్రారంభదశలో ఉన్న కొంతమంది విధ్యార్థులకి, వాళ్ల కాళ్లల్లో వంగే స్వభావం (Flexibility) లేని కారణంగా, స్వస్తికాసనం మొదట సౌకర్యంగా ఉండపోవచ్చు. మిమ్మల్ని స్థిరంగా, మీ శరీరం ఎలాంటి కుదుపు లేకుండా నిశ్చలంగా ఉండగలిగేటట్లుచేసేCross-legged భంగిమ యొక్క ఏ ప్రత్యేకమైన రీతిలోనైనా మీరు తప్పకుండ కూర్చోవచ్చు. లేక ముందు చెప్పినట్లు మైత్రి ఆసనం(Friend Ship Pose)తో ప్రారంభించవచ్చు. వెన్నెముక సరిసమానంగాఉండడానికి తల, మెడ, మొండెం సరియైన స్థానంలో ఉండడం, మీ కాళ్లని ఏదైనా ప్రత్యేక రీతిలో పెట్టడం కన్నా చాలా ముఖ్యం.

సరిగ్గా సంసిద్ధులు కాకుండానే కొంతమంది విద్యార్థులు పురోగమించిన స్థితులని ఊహించుకుటూ వాటికోసం పోటీపడతారు. దాని ఫలితంగా వాళ్లు తప్పుగా కూర్చోవచ్చు. ఎందుకంటే, వాళ్ళు భుజాలపైన గూనిపెడతారు. ఇది వెన్నెముకలోవంకరని కలగజేస్తుంది. ఇది శారీరక అసౌకర్యాన్ని కలిగించి మీ శ్వాసకి అంతరాయం కలిగిస్తుంది కాబట్టిఇది ఒకచెడు అలవాటు. మీ శరీరంలో

సూక్ష్మశక్తి ప్రసరించే మార్గాలలో కూడ కలగజేసుకుంటుంది. ఇలాగ జరగడం గాఢమైన ధ్యానంలో ఎంతో ముఖ్యత్వాన్ని సంతరించుకుంటుంది.

పిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు వాళ్లు నడవడం, కూర్చోవడంలో చేసుకున్న చెడు అలవాట్ల కారణంగా ఆధునిక ప్రజలు ఫలవంతం కాని శారీరక భంగిమలనే కలిగి వుంటారు. దీనివల్ల వెన్నెముకకి ఆధారంగా ఉండడానికోసం వున్న కండరాగాలు పూర్తిగా పరిణతి చెందకుండ, వయసుతో పాటు వెన్నెముక వంగిపోయి శరీరాన్ని వికృతంగా చేస్తుంది. మీరు ధ్యానంలో కూర్చోవడం మొదట ప్రారంభించినప్పుడు, మీ వీపు కండరాలు బలహీనంగా ఉన్నట్లు, కొన్ని నిమిషాలు కూర్చున్న తరువాత మీరు ముందుకి ఒరిగిపోతున్నట్లు మీరు గమనించొచ్చు.

రోజంతా, కూర్చున్నప్పుడు, నించున్నప్పుడు, నడిచేటప్పుడు మీ శారీరకస్థితి (Posture) మీద దృష్టి పెట్టడం ద్వారా ఈ సమస్యని తొందరగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. మీరు ముందుకి వంగినట్లు గమనిస్తే మీ Posture ని సరిచేసుకోండి. ఈ విధంగా చేస్తే, మీ వీపు కండరాలు వాటి పనిని సక్రమంగా చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. పాము, పడవ, విల్లు లాంటి కొన్ని హఠయోగ ముద్రలు కూడ మీ వీపు కండరాలని పటిష్టం చేసి, అవి వెన్నుముకకి ఆలంబన కాగలుగుతాయి..

కొంతమంది విధ్యార్థులు వాళ్లు గోడకి అనుకొని, ధ్యానించవచ్చా అని అడుగుతారు. ప్రారంభంలో సరయిన, సరిసమాన (Aligned) భంగిమని(Posture) అలవాటు చేసుకోవడం కోసం లేక మీ సమరేఖని సరిచూసుకోవడానికి మీరు అలాగ చెయ్యొచ్చు కాని బాహ్య ఆధారం మీద ఆధారపడి ఉండడం మంచిది కాదు. మీ శారీరక స్థితి(Psoture)తో ప్రారంభం నుండి శ్రద్ధగా, సానుకూలంగా ప్రయత్నించడం ఉత్తమం. స్నేహితుడిని మీ Posture ని సరిచూడమని చెప్పండి లేక అద్దంలో ఒక ప్రక్క చూస్తూ మీకు మీరే సరి చూసుకోండి. మీ వెన్నుముక సరిగ్గా సమానరేఖలో ఉంటే, మీ చేయిని వీపుమీద పెట్టినప్పుడు వెన్నుపూస గుబ్బల (knobs)లాగ పైకి ఉబ్బినట్లు మీకు అనిపించదు.

ఇతర ధ్యాన భంగిమలు

ధ్యానానికి అనేక ఇతర శరీర భంగిమలు(Positions) కూడా సరియైనవిగా భావింపబడ్డాయి. ఈభంగిమలకి సంబంధించిన కొన్ని విషయాలని మనం క్లుప్తంగా చర్చించుకుందాం.

థండర్ బోల్ట్ భంగిమ(The Thunderbolt Pose–Zen sitting position)

తుంటి లేకమోకాళ్ళ సమస్యలున్న కొంతమందికి Cross leggedగా కూర్చోవడం కష్టం అవ్వవచ్చు. వాళ్లు, తుంటిని కాలి చీలమండలాల మీద వుంచి, థండర్ బోల్ట్ పోస్ అనే స్థితిలోవాళ్ల కాళ్ల మీద కూర్చోవాలని వాళ్ళు విని ఉండవచ్చు.

దురదృష్టవశాత్తు, ఈస్థితిలో సరాసరి నేలమీద కూర్చోవడానికి ప్రయత్నించడం, పాదాలమీద, కాలిచీలమండలాల మీద మరీఎక్కువ శ్రమ కలిగించి, కండరాలలో లేక నరాలలో సమస్యలు కలగజేయవచ్చు. ఇలాంటి శరీర భంగిమమీరు ఇష్టపడితే, బజారులో దొరికే కర్రతో చేసిన "Zen Benches"లో ఒక దానిని ఉపయోగించడం మంచిది. అప్పుడు మీ పూర్తి బరువుని కాలిచీలమండలాల మీద నుంచి, పాదాల మీద నుంచి తీసేస్తూ, మీరు తిన్నగాబెంచిమీదకూర్చోవచ్చు. ఈశరీరభంగిమలో ఇతర ఇబ్బందులున్నాయి. ఎక్కువ సేపు ధ్యానం చేయడానికి ఈ భంగిమ తక్కువ స్థిరంగా ఉండి, శరీరం కదలడానికి, ప్రక్కలకి తిరగడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. కాని, శారీరకమైన హద్దులున్న కొంతమంది విద్యార్థులకి ఈ శరీర భంగిమ ఉత్తమమైనదికావచ్చు.

సిద్ధాసనం

సంప్రదాయ ప్రకారం, ఈ సిద్ధాసనాన్ని, సాధారణ ఉపయోగానికి ఒక భంగిమగాసూచించబడనప్పటికీ దీన్ని కొంతమంది పురోగతి చెందిన విద్యార్థులకి నేర్పడం జరుగుతుంది. (ఫొటోని చూడండి). ఎందుకంటే,



సిద్ధాసనం

పద్మాసనం(Lotus Pose)లాగ, సిద్ధాసనంలో, శరీరాన్ని ఒక ప్రత్యేకమైన స్థితిలో ఉంచగలిగే సామర్థ్యం ఉండాలి. ఆ స్థితి, సరిగ్గా, తప్పులేకుండా ఉన్నప్పుడే అది సహాయపడుతుంది. దోషరహితంగా, ఇంకా సౌకర్యంగా ఈ భంగిమలో కూర్చునే సామర్థ్యం మీకు లేకపోతే, మీరు దాని ఫలితాలని పొందలేక పోవడమే కాకుండా, మీకు మీరు సమస్యలని కూడా కలుగజేసుకోవచ్చు. ప్రారంభకులకి, లేక బాహ్యప్రపంచంలో వుండాలనుకొనేవాళ్లకి, సిద్ధాసనం, సిఫారసు చేసే ఒక స్థితి ఎప్పటికీ కాదు.

కాని, ప్రవీణులైనవారు, లేక గాఢమైన ధ్యాన జీవితాన్ని గడపాలని నిర్ణయించుకున్న వాళ్ళు క్రమేణా ఈభంగిమలో కూర్చోవడం నేర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా, సమాధి స్థితిని పొందాలని నిర్ణయించుకున్న వాళ్ళు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఈ భంగిమని సాధన చేయాలి. ధ్యానంలో పురోగతి చెందిన విద్యార్థులు వారి లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి ఈ సిద్ధాసనంలో కూర్చునే అలవాటు

చేసుకుంటారు. పురోగమించిన విద్యార్థి ఎప్పుడైతే ఈ ఆసనంలో, ఎటువంటి బాధ లేకుండ మూడు గంటల కన్నా ఎక్కువ ఒక సారి కూర్చోగలడో, అప్పుడు ఆసన సిద్ధిని(Perfection of Posture) పొందుతాడు. కాని, ఇంకా సంసిద్ధులు కాని విద్యార్థులు వారి శరీరాన్ని, అసౌకర్యంగా ఉండే స్థితిలో పెట్టవలసిన అవసరం లేదు. ఒక స్థితిలో కూర్చోవడానికి సంసిద్ధం కాని వారు ఆ స్థితిలో కూర్చోవడానికి ప్రయత్నిస్తే, అది కండరాలు, నరాలు లాగడానికి కారణమై హాని కలగవచ్చు.

సిద్ధాసనాన్ని వేయడానికి, ఎడమకాలి మడమని మూలాధారం దగ్గర పెట్టండి(రూట్ లాక్ ని వినియోగించుకున్న తర్వాత. అంటే, ఆ బాగంలోని సంకోచించే కండరాలని లోపలికి లాగి). ఇప్పుడు, ఇంకొక కాలి మడమని ప్యూబిక్ బోన్ మీద (రెండు తొడలకి మధ్య కొద్దిగా పైకి వుండేటట్లు)పెట్టండి. కాలి చీలమండలాలు (కాలిని పాదంతో కలిపే కీళ్లు) ఒకే వరుసలో వుండేటట్లు పాదాలని, కాళ్లని అమర్చుకోండి. కుడిపాదం యొక్క వేళ్లని, ఎడమ తొడ, పిక్కల మధ్య బొటనవేలు కనబడేటట్లు పెట్టండి. ఇప్పుడు కుడికాలి తొడకి, పిక్కలకి మధ్యనున్నఎడమపాదం యొక్క వేళ్లని మెల్లిగా పైకి లాగితే బొటనవేలు పైకి వస్తుంది. చేతులని మొణుకుల మీద వుంచండి.

ఎవరి దగ్గరైనా ప్రత్యక్ష, వ్యక్తిగత నిర్దేశకత్వం(Direct personal guidance) పొందిన వాళ్లకి తప్ప ఇంకెవరికి ఈ భంగిమని సూచించం. ఎందుకంటే,దీన్నిసరిగ్గా చెయ్యకపోతే అది విద్యార్థికిసమస్యలని కలుగజేస్తుంది. సంప్రదాయం ప్రకారం, సన్యాసులుగా జీవించదలచుకున్న మగవారికి ఈభంగిమని నేర్పిస్తారు. అయినప్పటికీ, మగవారు మాత్రమే ఈ భంగిమలో కూర్చోగలరని అనుకోవడం పొరపాటు. ధ్యానించే స్త్రీలు, సన్యాసినులు ఈ భంగిమని సాధన చేస్తారు.

పద్మాసనం

సిద్ధాసనం లాగే పద్మాసనం సాధారణంగా ధ్యానానికి సూచించబడదు. ఎందుకంటే, దాన్ని సరిగ్గా వినియోగించకపోతే అది ఉపయోగపడదు. దాదాపు

ఎవ్వరు ఈ భంగిమలో పూర్తిగా తప్పు లేకుండా, సౌకర్యంగా కూర్చోలేరు. ముఖ్యంగా ఈ భంగిమలో వుండగా బన్ధాస్ (Locks) అనే ఇతర ముఖ్యమైన సాధనలు చేయడం కష్టం కనుక ఈ పద్మాసనాన్ని సూచించరు.

పద్మాసనం యోగాకి చాలా దగ్గరగా ఉంటుందని అందరూ ఊహించుకుంటారు, కాని పురోగమించిన యోగులు, ధ్యానించేవాళ్ళు మాత్రమే నిజానికి సిద్ధాసనాన్ని ఉపయోగిస్తారు. తామర పూవు యోగ జీవనానికి – సంకేతం(చిహ్నం). తామరపూవు బురదలో ఉన్నప్పటికీ దాని మనోహరమైన పువ్వులు నీటిపైన తేలుతాయి. అలాగే ఈ ప్రపంచంలో ఉంటూ కూడా దానివల్ల ప్రభావింపబడకుండా ఉండడం ఈ యోగ జీవితంలో భాగం.

ప్రస్తుతం, పద్మాసనాన్ని నిజమైన ధ్యానానికి ఉపయోగించడానికి కాకుండ, క్రింది భాగాల చివరలను తేలికగా వంగడానికి, మనం చెప్పినట్లు వినేటట్లు చేయడానికి ఒక వ్యాయామంగా నేర్పించడం జరుగుతుంది. ఎందుకంటే చాలా మంది విద్యార్థులకి ఈశారీరక భంగిమలో కూర్చోవడం, ఏకాగ్రత పొందడానికి చాలా అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. బాధ, అసౌకర్యం విద్యార్థులు ధ్యాన స్థితి చేరుకోవడానికి ఆటంకమవుతుంది. కనుక విద్యార్థులని స్థిరంగా, సౌకర్యంగా ఉండే ఇంకొకభంగిమలో కూర్చోమని మేం చెపుతాం.

క్లుప్తంగా, చాలా మంది విద్యార్థులకి, ఇక్కడ చెప్పిన మూడు శరీర భంగిమలలో ఒకదానిని ఉపయోగించడం, వాళ్ళని స్థిరంగా ముందుకి సాగనిస్తుంది. ఒక శారీరక భంగిమని అలవరచుకొని, దాన్ని క్రమం తప్పకుండా ధ్యానానికి ఉపయోగించుకోండి. మీరిది చేస్తే, భంగిమఎంతో సౌకర్యంగా, స్థిరంగా, నిశ్చలంగా అయినట్లు మీరు తెలుసుకుంటారు.

కూర్చునే శారీరక భంగిమ
బాగా సౌకర్యంగా చేసుకోవడానికి సూచనలు

మీరు కూర్చునే చోటు మీద మెత్తగా ఉండడానికి మడత పెట్టిన దుప్పటిని ఉపయోగిస్తే బహుశా మీకు క్రింద కూర్చోవడం చాలా తేలిక అనిపించొచ్చు. అలాగయితే, మీ పిరుదులు, తుంటి భాగాన్ని నేల మీద నుంచి 3, 4 అంగుళాలు

పైకెత్తి ఒక దళసరి మెత్తని లేక దిండుని మీ పిరుదులు, తూంటి మధ్య పెట్టండి. ఈ విధంగా పిరుదులని పైకెత్తడం వల్ల తుంటి జాయింట్ల మీద, మోకాళ్ల మీద ఒత్తిడి లేకుండ ఉంటుంది. అది ఎంత తేడానిస్తుందో చూస్తే మీకు బహుశా ఆశ్చర్యం కలగవచ్చు. మీ పిరుదుల క్రింద ధళసరి మెత్తని ఉపయోగిస్తే మీ వెన్నెముకని సరిఅయిన రీతిలో సరిసమానంగా ఉంచడం కూడా తేలిక అవుతుంది. మీరు ధ్యానానికి కూర్చునే ఆసనం స్థిరంగా కాని మరీ గట్టిగా లేక కదులుతూ ఉండకూడదు. ఆసనం మీ శరీరకభంగిమని భంగపరిచేంత ఎత్తులో ఉండకూడదు.

మీరు ఎక్కువ ఫ్లెక్సిబుల్ గా (Flexible), సౌకర్యంగా అవుతున్నప్పుడు, పలుచని దిండుని ఉపయోగించగలిగి, చివరికి నేల మీద కూర్చోవడం చేయగలరని తెలుసుకుంటారు. కాని, మీ వెన్నుముకని తిన్నగా ఉంచడం, మీభంగిమకి ఇబ్బంది కలిగేలా వంగకుండా ఉండేలాగ చేయడం చాలా ముఖ్యం. దళసరి మెత్త లేకుండ ఈ సరిసమానతని నిలుపుకోవడం మొదట కొంతమందికి కష్టంగా ఉంటుంది. మీరు కూర్చునే భంగిమని అలవరుచుకుంటున్నప్పుడు ఓర్పుతో ఉండండి. మీ శరీరం క్రమక్రమంగా ఎక్కవ ఫ్లెక్సిబుల్ గా(Flexible) అయి, చివరికి మీరు ఎక్కువ సేపు చాలా సౌకర్యంగా కూర్చోగలుగుతున్నట్లు గమనిస్తారు.

Stretching వ్యాయామాలు, హఠయోగ ఆసనాలు, ధ్యానం లో మీ శరీరాన్నిఎక్కువ Flexibleగా, సౌకర్యంగా చేయడంలో సహాయపడడానికి ప్రయోజనకరమైనవి కావచ్చు. హఠయోగ సాధనల గురించి ఇంకా ఎక్కువ సమాచారం లేక సహాయం కోసం మీరు హఠయోగాన్ని నేర్చుకోవచ్చు లేదా Yoga : Mastering the Basics పుస్తకాన్ని పరిశీలించవచ్చు.

పడుక్కొని ధ్యానించడం మంచిది కాదు. దీనికి చాలా కారణాలున్నాయి. వాటిలో చాలా ముఖ్యమైన కారణం ఏంటంటే చాలా మంది వెనక్కి వాలినప్పుడు తొందరగా నిద్రలోకి జారుకుంటారు. లేక తెలిసి ఉండడానికి కష్టపడతారు. మీరు కునిపాట్లు పడుతున్నా లేక నిద్రపోయినా మీరు ధ్యానించ లేరు.

నిజానికి(Actually)అంతకన్నా ఇంకా సూక్ష్మమైన కారణం ఉంది. గాఢమైన ధ్యాన దశలలో వెన్నముక సరిగ్గా సమరేఖలో ఉండేటట్లు కూర్చోగలగడం చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే, ఇది ఒక విధమైన సూక్ష్మశక్తిని శరీరం ద్వారా పై దిశగా వెళ్ళేటట్లు చేస్తుంది కనుక. ఈ ఆసక్తికరమైన విషయం ధ్యానం మీద రాసిన ఎన్నో Advanced పుస్తాకాలలో, Path of fire and Light లాంటి వాటిలో వివరంగా రాయబడింది.

అధ్యాయం – 4

ధ్యానం, బుద్ధి(మనసు), మంత్రం

ఒకసారి ధ్యాన స్థితి (Posture)లో ఎలాగ కూర్చోవాలో మీకు తెలిసిన తరువాత, మానసికంగా ఏం చేయాలా అని మీరు బహుశా అనుకుంటారు. ధ్యానించడం, మనిషి సరిగ్గా ఎలాగ ప్రారంభిస్తాడు? వాళ్ళు ప్రత్యేకమైన ఆలోచనలని ఆలోచించాలా లేక బుద్ధిని పూర్తిగా శూన్యంగా చేయాలా లేక బుద్ధి, అనుబంధాల ప్రవాహంలో కొట్టుకు పోవాలా అని మానవులు అను కుంటుంటారు. నిజానికి ధ్యానంలో ఈ ప్రత్యామ్నాయాలేవి ఉండవు.

ఆలోచనా ప్రక్రియ, ధ్యానం కన్నా విభిన్నమైన ప్రక్రియ. ఇంతకు ముందు మనం అనుకున్నట్లు శాంతి(నెమ్మది) లాంటి ఒక ఆదర్శవంతమైన ప్రేరణ మీద ఆలోచించడం కూడ ఒక విభిన్నమైన ప్రక్రియ. ధ్యానించేటప్పుడు బుద్ధిలో ఏదైనా జరిగేటట్లు చేయడానికి ప్రయత్నించడం వ్యర్థం—దానివల్ల మీరు కేవలం భంగపడతారు. ఎందుకంటే, బుద్ధి దానిని నియంత్రించుకొనే ప్రయత్నాలతో పోరాడుతుంది. ఏదో ప్రత్యేక స్థిని పొందాలనే ఉద్దేశం ధ్యానంలో సహాయపడదు. మీ ధ్యానం ఎలాగుండాలి లేక ఏం ఆశించాలన్న వాటి గురించి మీకు మీరుగా ఒత్తిడి కలిగించుకోకపోవడం మంచిది. మీరు మీతో ఎంత తక్కువ పోరాడితే లేక ధ్యానించడానికి మిమ్మల్ని మీరు ఎంత తక్కువ నిర్బంధించుకుంటే మీరు అంత ఎక్కువ రిలాక్స్ అయి ఎక్కువ ప్రశాంతతని పొందుతారు. ధ్యానంలో ముందుకి సాగడం అంటే అర్థం అదే.

అలాగే, బుద్ధిని శూన్యంగా చేసుకోవాలని ప్రయత్నించడం పని చెయ్యదు. దాని సహజ స్వభావం వల్ల బుద్ధి మారుతుంది, జ్ఞాపకాలని క్రమపరుస్తుంది. బంధాలని ఏర్పరచుకుంటుంది. క్రొత్త సమాచారాన్ని గ్రహిస్తుంది. నిజానికి, సాధారణంగా, కలలులేని గాఢ నిద్రావస్థలో వుండే సమయంలో మాత్రమే బుద్ధి కొంతవరకు నిశ్చలంగా అవుతుంది. తక్కిన సమయంలో లంగరు లేని ఓడలాగ ప్రవాహంలో ముందుకు సాగుతూ ఉంటుంది.

ఈ మానసిక ప్రక్రియలవల్ల, చాలా ధ్యాన సంప్రదాయాలు, బుద్ధిని, ఒకసారి ఒక విషయం మీద లేక ప్రేరణల మీద లగ్నం అయేటట్లు చేయడం ద్వారా, దాన్ని(బుద్ధిని) ప్రశాంతంగా, ఏకాగ్రతగా వుంచడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయి. ఆ విధంగా బుద్ధిని ఒకే దానిమీద ఏకాగ్రపరచడం ద్వారా దాన్ని ప్రశాంతపరచడమే లక్ష్యం, కాని శూన్యంగా చేసుకోవడం కాదు. చాలా ధ్యాన సంప్రదాయాలలో, దేని మీద ఏకాగ్రత పెట్టాలో దాని మీద బుద్ధి దృష్టి పెట్టగలిగేటట్లు చేయడానికి ఒక పదం, పద సముదాయం ఒక ధ్వని లేక చిహ్నాన్ని ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని ధ్యాన శిక్షణలు, దృశ్యసంజ్ఞల ఉపయోగం కూడ అనుకూలమైనవిగా భావిస్తారు. అదలాగ ఉండగా, మన సాంప్రదాయంలో మంత్రాన్ని—అంటే ఒక పదం, ఒక ధ్వని, లేక కొన్ని పదాలు వ్యక్తి మనసుకి ఏకాగ్రత కలిగించడానికి ఉపయోగించడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది.

ధ్యానానికి ఏకాగ్రత ఒక ముఖ్యమైన అవశ్యకత, మనం ఏకాగ్రత అనే మాట ఉపయోగించినప్పుడు, ఒక్కొక్కసారి జాగ్రత్తగా ఆలోచించే లేక పరిశీలించే అవసరమైన ఒక ప్రయత్నం అని మనం అనుకోవచ్చు. ఈ ఆలోచించే, పరిశీలించే క్రమం కొంచెం ఒత్తిడి కలిగిస్తుందని కూడా అనిపించొచ్చు. కాని ఏకాగ్రత అనే మాట ప్రయత్నాన్ని, టెన్షన్ని, లేక మానసికి ఒత్తిడిని నిస్సందేహంగా సూచించదు. ఏకాగ్రత అంటే కేవలం శ్రద్ధగా ఒకే దానిమీద కేంద్రీకరించడం(శ్రద్ధ పెట్టడం). భంగపడిన, కలవరపడిన మానసిక స్థితికి ఈ ఏకాగ్రత భిన్నంగా ఉంటుంది. ఏకాగ్రత అంటే అప్రమత్తంగా ఉండటం. అయినప్పటికీ, విశ్రాముంగా, కేంద్రీకరించబడిన శ్రద్ధ కలిగి ఉండడం మీరు ప్రశాంతంగా, సౌకర్యంగా ఉంటే ఇలాంటి ఏకాగ్రత కష్టం కాకూడదు. మీరు ఏకాగ్రత

వహించలేనప్పుడు. మీ మానసిక ప్రవాహాన్ని నిర్దేశించే సామర్థ్యం తగ్గిందని అర్థం. ఏకాగ్రత పెంపొందిచుకొనేందుకు చాలా యోగా పద్ధతులు సహాయపడతాయి. వీటిలో కొన్నింటి గురించి పుస్తకంలో తర్వాత చెప్పుకోవచ్చు. ఇప్పటికి, ఏకాగ్రత, ధ్యానానికి ఉపోద్ఘాతం అని మాత్రం అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం.

చాలా ధ్యాన సంప్రదాయాలు మంత్రాలు ఉపయోగిస్తాయి. ముందు చెప్పినట్లు, ఆమెన్, షలోమ్, ఓం అనే మాటలన్నీ మంతాలే. మన సంప్రదాయంలో మంత్రాలు బయటికి గట్టిగా అనేవి, చెవులతో వినేవి కాకుండ, అంతరంలో నుండి మానసికంగా వినేవి. మంత్ర శాస్త్రం ఒక ప్రత్యేకమైన క్రమశిక్షణ, ఒక ధ్యానించే క్రమం. యోగ సంప్రదాయంలో, ఈ ధ్వనులు తేలికగా లేక చిన్న విషయంగా ఉపయోగించరు. మంత్రాలు ప్రత్యేకమైన విశేషగుణాలు, ప్రభావాలు ఉన్న అసాధారణమైన ధ్వనులు. ప్రతి మాట మాత్రం కాలేదు.

కంపించే ధ్వనులలో స్వతహాగా శబ్దార్థం ఉండదు. అవి కంపనులుగా మాత్రమే తెలుస్తాయి. అవి భౌతికమైన వస్తువులను తాకినప్పుడు ఈ కంపనలు రూపాలని సృజిస్తాయి. వాటి రూపాలకి పేర్లుంటాయి. అయినా, నిజానికి అన్ని రూపాలు, పేర్లు, స్వచ్ఛమైన ధ్వని కంపనల వల్ల ఏర్పడతాయి. మానవులందరి మీద ప్రభావం చూపే ఎంతో శక్తివంతమైన, ఉపయోగకరమైన, నిశ్శబ్దంతో కంపించే ప్రత్యేకమైన ధ్వనులున్నాయి. పురాతన కాలంలో, ధ్యానానికి అంకితమయిన ఋషులు, వాళ్ళ అంతరంగంలో ఈ ధ్వనులని విన్నారు. వాటినే ఇప్పుడు మంత్రాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ ప్రత్యేకమైన ధ్వనుల ప్రభావం వేరు వేరు సాధకుల మీద వేరు వేరుగా ఉంటుంది. ప్రామాణికమైన గురువు నుండి మంత్రం తీసుకోవడం డాక్టరు దగ్గర Prescription తీసుకోవడం లాంటిది.

మంత్రాలుగా ఉపయోగించే ఎన్నో ధ్వనులు, అక్షర సముదాయాలు లేక మాటలుగా ఉన్నాయి. ప్రతి ఒక్కటి వేరు వేరు వ్యక్తిత్వాల మీద ప్రభావం చూపుతుంది. మంత్ర ప్రభావాలు ధ్యానించేవారిలో కలిగే అంతరమైన భావాల

ద్వారా తెలియజేయబడుతాయి. ఈ భావం, ఒక మంత్రం యొక్క శబ్దార్థ ప్రకారం ఏర్పడింది కాకుండ ధ్వనులలోనే ఉద్భవించే స్వచ్ఛమైన కంపనల నుండి ఉద్భవించింది. సాధకులు వాళ్ళ గురువుగారు ఇచ్చిన మంత్రాన్ని వారి జీవితంలో భాగంగా చేసుకుంటారు.

చాలామంది విద్యార్థులు వారి ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలతో సమానంగా మంత్రాన్ని జపించాలని ప్రయత్నిస్తారు. కాని అన్ని మంత్రాలు ఊపిరితో సమానంగా ఉండాలని ఉద్దేశింపబడలేదు(సమానంగా ఉండాలని లేదు). ఊపిరితిత్తుల కదలికకు హాని కలిగించి, ఆ విధంగా గుండెకి, మెదడుకి కూడా హాని కలిగించే Jerk లేక Sound ని ఊపిరిలో ఏర్పరిచే మంత్రాలు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి. అందువల్ల అన్ని మంత్రాలని ఊపిరితో సమన్వయం చెయ్యడానికి ప్రయత్నించకండి. సోహమ్, ఓం, ఓంకారం ధ్వనులు శ్వాసతో ఉపయోగిస్తారు. ఇతర మంత్రాలని శ్వాసతో సమన్వయం చేయకూడదు.

మంత్రాలని, అనుభవజ్ఞులైన యోగ్యత గల గురువుల దగ్గర మాత్రమే నేర్చుకోవాలి. పుస్తకాల నుండి మంత్రాలని ఉపయోగించడం ఎంతమాత్రం సహాయపడదు. ఒక ప్రత్యేకమైన మంత్రాన్ని ఉపయోగించే పద్ధతిని గురువు శిష్యుడికి స్వయంగా తెలియజేస్తాడు. ప్రామాణికమైన సంప్రదాయంలో బాగా శిక్షణ పొందిన గురువులు మాత్రమే ఒక ప్రత్యేకమైన మంత్రాన్నిఎలాగ ఉపయోగించాలి, ఎలాగ తెలియజేయాలన్నది అర్థం చేసుకుంటారు. ఒకవేళ గురువు అనర్హుడై, శిష్యుడికి సరియైన అవగాహనని కల్పించలేకపోతే, సాధన వల్ల కలిగే ఉపయోగం కలగకపోవచ్చు. చివరిగా, మంత్రం అనేది ఒక శక్తివంతమైన సాధనం –ఒక నిశ్చలమైన ప్రార్థన, నిరంతర ప్రార్థన చైతన్యాన్ని కలిగించి, నిరంతర చైతన్యం ఆత్మ సంభావనానికి దారితీస్తుంది.

ఆధునిక ప్రపంచంలో మంత్రశాస్త్రాన్ని అర్థం చేసుకోవడం కష్టం. ఎందుకంటే కనపడని, అర్థం లేని ధ్వనులు కాకుండ, కేవలం పదాల(మాటల) లోనే శబ్దార్థం లేక విలువ ఉందని మనం నమ్ముతున్నాం. మంత్రాలు అంతర్గత లోతులలో పనిచేస్తాయి. ఒక మంత్రానికి దాని శబ్దార్థం కన్నా, దాని కంపన,

ధ్వనిలాంటి గుణాల వల్ల ఒక ప్రభావం ఉంటుంది. మాటల స్వధర్మం అర్థవంతంగా ఉండడం. అయినప్పటికీ, ధ్యానం యొక్క లక్ష్యం, బుద్ధి యొక్క విశ్లేషణాత్మకమైన భాగాన్ని ఉపయోగించి, అర్థాలతో వ్యవహరించడంకాదు. కాని, దానికి బదులు, అత్యంత గాఢమైన లోతులలో మనకి మనం అనుభవాన్ని పొందడం. ధ్యాన, మంత్ర విజ్ఞానం యావత్తూ ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటుంది. శ్రద్ధగా చదువుకునేవాళ్ళు, ధ్యానంలో మంత్రాన్ని ఉపయోగించడం గురించి వారి అధ్యయనాన్ని ఇంకా కొనసాగించాలనుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి The Power of Mantra and Mystery of initiationని చూడండి.

అన్ని ధ్వనులకి కొన్ని గుణాలున్నాయి. కొన్ని ఉపశమనాన్ని కలిగించేవి, ఇంకొన్ని శక్తినిచ్చేవి. ఆలోచనల వల్ల మాత్రం కలగిన అనుభవం కన్న గాఢమైన అనుభవాన్ని మనం పొందగలిగేటట్లు బుద్ధిని ఏకాగ్రపరచేందుకు మనకి సహాయపడడం, మనం మంత్రాలని అనే ధ్వనుల యొక్క ఉద్దేశ్యం. చాలా సంప్రదాయాలు మంత్రాలని ఉపయోగిస్తుండగా మన సంప్రదాయంలో, సహజమైన, సార్వత్రికమైన ధ్వని "సోహమ్" అనే మంత్రాన్ని ఉపయోగిస్తూ ప్రారంభించమని విద్యార్థులని ప్రోత్సహిస్తాం. ఇది చాలా మంది విద్యార్థులు ఉపయోగించగలిగే ఒక సాధారణ సాధన. ఈ సోహమ్ అనేది ఒక ప్రత్యేకమైన రీతిలో ఉపయోగించబడుతుంది. మీరు ధ్యానంలో మౌనంగా కూర్చున్నప్పుడు, శ్వాసని స్థిమితంగా, శాంతంగా చేయండి. మీ శ్వాస మెల్లగా, మృదువుగా, క్రమంగా అవనివ్వండి. అప్పుడు మీ బుద్ధిని "సోహమ్" ధ్వనిని మానసికంగా విననీయండి. మృదువైన మొదటి భాగమైన 'సో' ని ఉచ్ఛ్వాసతోపాటు మానసికంగా వినండి. రెండవ భాగమైన 'హమ్'ని నిశ్వాస చేస్తున్నప్పుడు(ఊపిరి వదిలి పెడుతున్నప్పుడు) వినండి. కేవలం మౌనంగా కూర్చొని, శ్వాస ప్రక్రియ శాంతంగా స్థిమితంగా ఉండేటట్లు చేసి, ప్రతి శ్వాసతో ధ్వని దానికదే మళ్ళీ మళ్ళీ తిరిగి రానివ్వండి.

ఇక్కడ గుర్తు పెట్టుకోవలసిన విషయాలు కొన్ని ఉన్నాయి. మొదటిది, మంత్రాన్ని మానసికంగానే వినాలి, దాన్ని గట్టిగా మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పడం లేక నోటితో, కంఠధ్వనితో చెప్పకూడదు. మంత్రాన్నిదానికదే పునరావృతమయ్యేటట్లు

చేస్తున్నప్పుడు, మీ బుద్ధి కొన్నిఅవరోధాలని సృష్టిస్తున్నట్లు బహుశా మీకనిపించవచ్చు. మనం మామూలుగా మేలుకున్నప్పుడు మానసిక చైతన్యం లో సామాన్యంగా అనేక సంబంధాలు లేక వాటికి సంబంధించిన ఆలోచనలు భావాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొన్ని బుద్ధి పూర్వకమైనవి లేక లక్ష్యదిశలో సాగేవి అయితే, తక్కినవి మన బుద్ధిలో అకస్మాత్తుగా వచ్చినట్లు కనిపిస్తాయి. ధ్యానంలో ఈ మానసిక ధ్వని దానంతటదే శాంతపడేటట్లు చేస్తున్నప్పుడు, మనం మనసుని 'సోహమ్' ధ్వని మీద ఏకాగ్రపరుస్తాం. ఇతర ఆలోచనలు మీ మనసులోకి తప్పక ప్రవేశించి, మీ దృష్టి ఇతర విషయాలకి మారినట్లు మీరు గుర్తిస్తారు. ఇది జరిగినప్పుడు మానసికంగా సాహచర్యాలని చూసి, లేక ఎలాంటి అభిప్రాయం లేకుండ పరిశీలించేటట్లు మిమ్మల్ని చేసుకొని, అప్పుడు సున్నితంగా మీ చైతన్యాన్ని సోహమ్ కి తిరిగి తీసుకురండి.

ఈ ప్రక్రియ జరుగుతున్నప్పుడు, మానసిక పోరాటాన్ని కలిగించు కోకుండా ఉండడం ముఖ్యం. మనసులో ఆలోచనలు కలిగినప్పుడు కేవలం వాటిని చూసి మనసుని తిరగి సోహమ్ వైపు వెనెక్కి తీసుకురండి. ఈ విధంగా మీ ధ్యానం ఎంతో తేలికగా గాఢమైపోతుంది. మానసిక వాదనలకి పూనుకోవడం లేక కోపగించుకోవడం లేక మానసిక కలతల గురించి మిమ్మల్ని మీరు విమర్శించుకోవడం ఉపయోగపడదు. ఇలాంటి భావావేశ ప్రతిక్రియలు ఇంకా ఎక్కువ శక్తిని హరిస్తాయి. ఆలోచనలు వస్తునే ఉంటాయి కాని మీరు అంతర్గత ఘర్షణని సృష్టించుకోకుండా వాటిని నిష్పాక్షికమైన రీతిలో చూస్తే, చాలా వరకు చెదిరిపోతాయి. ఈ చూసే ప్రక్రియ, ఆలోచనలని ఆపడం లేక అణచివేయడం కన్నా భిన్నమైనది. ఎందుకంటే కొన్ని రకాల ఆలోచనలు జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవడానికి వుంచుకోవాలని మీరు కోరుకోవడం లేదు. అవి జరిగినప్పుడు వాటి మీద దృష్టిపెట్టడం లేక వాటిని ఎక్కువ చేయడం చేయకుండ వాటి ఉనికిని గమనించండి.

ఈ విధంగా అన్ని మంత్రాలని శ్వాసతో సమన్వయ పరచలేమన్న విషయాన్ని గుర్తించుకోవడం ముఖ్యం. నిజానికి, మీరు మొదట శ్వాసని ప్రశాంతంగా, Relaxed గా చేసి, అప్పుడు ఆ Awarnessని

వెళ్ళిపోనివ్వాలనుకుంటారు. శ్వాస ప్రక్రియ మీదనే దృష్టి పెడుతూ ఉండడం మీ లక్ష్యం కాదు. చాలా మంత్రాలు ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల లయతో సమన్వయమవవు. మీ శ్వాస తరంగాలని అనుసరించమని మంత్రాన్ని నిర్బంధించడానికి(ఒత్తిడి తేవడానికి) ప్రయత్నిస్తే, మీకు మీరు ధ్యాన భంగం కలిగించుకొని, మీ శ్వాసకి అంతరాయం కలిగించుకుంటారు. కాని, సోహమ్ ధ్యానాన్ని, దాదాపు ప్రతి ఒక్కరు ఒక సాధనగా ఉపయోగించగలుగుతారు.

మీ ధ్యానం ముందుకి సాగుతున్నప్పుడు ఒక యోగ్యుడైన గురువు నుండి స్వకీయమైన మంత్రాన్ని పుచ్చుకోవడం ద్వారా మీ మంత్ర సాధనని ఎక్కువ చేయాలని మీరనుకోవచ్చన్నది అర్థం చేసుకోవడం కూడ అంతే ముఖ్య విషయం. ఈ సాధనలని యోగ్యతగలవాళ్లెవ్వరో ఒకరు స్వయంగా ఇవ్వాలి. మంత్ర సాధనలని స్వయంగా పుస్తకాలను చూసి చెయ్యకూడదు. మంత్రాలకి శక్తివంతమైన ప్రభావాలు తప్పక ఉంటాయి. కాని ఫలితాలని పొందడానికి ఒక విద్యార్థికి, అతనికి ఉన్న అనుభవానికి తగినట్లు ఉచితమైన సాధన ఉండాలి. ఈ పద్ధతులలో శిక్షణ పొందిన సమర్థుడైన గురువు ద్వారా ఉచితమైన సాధన ఏదో నిర్ణయింపబడుతుంది.

ధ్వని మనల్ని ప్రభావితం చేసే తీరు వల్ల అన్ని మంత్రాలలాగే సోహమ్ మంత్రానికి ఒక ప్రభావం ఉంది. శబ్దార్థ ప్రకారం సోహమ్ ని"I am that" (అహం బ్రహ్మాస్మి) అని అనువదించ వచ్చు. ("My inner self is united with universal consciousness" నా అంతరాత్మ విశ్వ చైతన్యంలో విలీనమైంది''.) మంత్రానికి ప్రభావం ఉన్నది ఈ మాటల అర్థం వల్ల కాదు. ధ్వని ప్రభావం బుద్ధి నిశ్చలంగా అవడానికి సహాయపడి, అంతరంలోని మౌనానుభవాన్ని పొందడానకి, చివరికి ధ్వనిని దాటి వెళ్ళడానికి, సహాయపడుతుంది.

ఒక్కొక్కసారి ధార్మిక నేపథ్యం నుంచి వచ్చిన విద్యార్థులు, వాళ్ళ మంత్రం ఒక విదేశీయ సంప్రదాయం నుండి వస్తుందని చింతిస్తారు. ముందు చెప్పినట్లుగా, చాలా సంప్రదాయాలలో, మంత్రాన్ని ఒక సాంకేతికమైన పద్ధతిగా

ఉపయోగిస్తారు. కాని, మంత్రంతో ధ్యానించడం అనేది ఒక మతానికి సంబంధించిన ప్రక్రియ కాదు. కాని, ఒక యోగ్యతగల గురువు, మీ మనసులో ప్రతిఘటనని, ఒక విధమైన సంఘర్షణని కలిగించని ఒక సాధనని రూపొందించుకోవడానికి సహాయపడగలడు. సోహమ్ ఏ మతానికి చెందినది కాదు. అది బుద్ధిని శాంతపరచి, ఏకాగ్రపరచడానికి సహాయపడే ఒక స్వచ్ఛమైన పద్ధతి.

మొదట, మీరు ధ్యానంలో కొన్ని నిమిషాలే కూర్చోగలిగినప్పుడు, మీ బుద్ధి ఒక విధంగా ఏకాగ్రత లేకుండ, చికాకుగావున్నట్లనిపిస్తుంది . మీరు తినే ఆహారం మీద, శ్వాస ప్రక్రియ మీద, మీరు గ్రహించే మానసిక ప్రభావాల తీరు మీద దృష్టి పెట్టడం ద్వారా ఎక్కువ మానసిక, శారీరక నిశ్చలతని మీరు ఏర్పరచుకుంటున్నప్పుడు, మానసిక అలజడి, వికర్షనీయత (Distractability) తగ్గుతున్నట్లు మీరు గ్రహిస్తారు. క్రమక్రమంగా మీ ధ్యాన సమయాన్ని ఎక్కువ చేస్తున్నప్పుడు, ధ్యానం ముందుకి సాగుతున్నప్పుడు మీ మనసు నిదానంగా, ప్రశాంతంగా అయినట్లు కూడ మీరు గ్రహిస్తారు. మానసిక ప్రశాంతతకి, శ్వాస ప్రక్రియకి మధ్యనున్న సంబంధం గురించి శ్వాస మీద వున్న అధ్యాయంలో ప్రత్యేకంగా చెప్పుకుందాం.

సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే, అసలైన ధ్యాన పద్ధతి చాల సరళమైంది. మౌనంగా కూర్చొని, శ్వాస సమానంగా వుండేటట్లుచేసి, మనసు నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా వుండేటట్లు చేయండి. మీ అంతరంలో వస్తున్న మంత్రం మీద మనసు లగ్నం చేయండి. మనసు దారి తప్పినప్పుడు, ఆ మనసుని మంత్రానికి తిరిగి తీసుకొస్తూ వుండండి. ఈ ప్రక్రియ వివరించడం కష్టం కాదు, కాని, దాన్ని సాధించడం మీకు సవాల్‌గా అనిపించొచ్చు. ఎందుకంటే, మనసు హుషారుగా వుండి, కొంతవరకు అంతరంగ సంభాషణని కొనసాగించుకుంటుంది. తరచుగా, మనం ధ్యానసాధన ప్రారంభించేదాకా మన మనసు ఎంత కోలాహలంగా వుంటుందో మనకి తెలీదు. ఈ కోలాహలం దానంతటదే ప్రశాంతంగా అయ్యేటట్లు చేయడం మన లక్ష్యం. మానసిక సంఘర్షణ లేక సంక్షోభం కలిగించే విషయాలని విడిచిపెట్టడం ద్వారా మనం ఇది చేస్తాం.

చాలా మందికి ధ్యానంలో ముందుకు సాగే విషయం ఒక ముఖ్యమైన ప్రశ్న అవుతుంది మన బాహ్య ప్రవర్తనని పరిశీలించడం ద్వారా, మన చాలా కార్యక్రమాలలో మనం ముందుకి సాగుతున్నామని మనకి మనం ఖచ్చితంగా చెప్పుకోవచ్చు. మనం ఇంకా దూరంగా, ఇంకా త్వరగా లేక ఎక్కువ సమయం వెళ్ళగలమని మనం గమనిస్తాం. ఏదిఏమైనా, ధ్యానం ఒక కొత్త స్థితిని ఇస్తుంది. ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడాన్ని మనం అర్థవంతమైన ప్రగతితో సమంగా పరిగణించలేం. ఒక్కొక్కసారి మనం ఎక్కువ సేపు కూర్చోవచ్చు కాని మనసు చెదరి కలతతో, అశాంతిగా ఉంటుంది.

ధ్యానంలో ముందుకి సాగడం గురించి స్థిరత్వం లేకపోవడం వల్ల, వ్యక్తి సరియైన రీతిలో ధ్యానం చేస్తున్నాడా లేదా అనే సందిగ్ధత వల్ల, కొంత మంది ధ్యానం గురించి సంచలనాత్మకమైన దృక్పథంతో బాధపడుతుంటారు. వాళ్ళ ధ్యానం నిజంగా బాగా ముందుకి సాగుతుంటే ఏమైనా దృశ్యాలని, కాంతులని లేక రంగులని చూడడంలాంటి విచిత్రమైనమానసికానుభవాన్ని వాళ్ళు పొంది తీరాలనుకుంటారు. ఒక సామాన్యమైన నిజం ఏంటంటే, ధ్యానం ముందుకి సాగుతుంటే, గాఢమైన ప్రశాంతత, నిశ్చలతా భావం కలగాలి. ఎలాంటి విచిత్రమైనదృశ్యాలు, నాటకీయ అద్భుతాలు అవసరం లేదు.

కొంతమందికి, భరించలేని బాధ, హఠాత్తుగా లాగినట్లుండడం లేక ఇతర ప్రభావాల లాంటి శారీరక ఉద్వేగాల అనుభూతిని కలగవచ్చు. మీ శరీరంలో ఎక్కడో టెన్షన్ ఉండడాన్ని లేక మానసిక, భావావేశాల ప్రతిక్రియలు ఉండడాన్ని సామాన్యంగా ఇవి సూచిస్తాయి. వీటిని చైతన్యం యొక్క గాఢ స్థితుల అనుభూతులుగా పొరపాటు పడకూడదు. ఎలాంటి విలక్షణమైన అనుభవాలు కలిగినా, వాటిని వెళ్ళిపోనిచ్చి, విద్యార్థులు మంత్రం మీద మనసు లగ్నం చేసేటట్లు వాళ్ళుప్రోత్సహింపబడతారు. ఇలాగ చేయడం విద్యార్థులని మెల్లిగా, క్రమక్రమంగా వాళ్ల స్వకీయమైన సహజ స్వభావపు గాఢమైన లోతులలోకి తీసికెళ్తుది.

మీ ధ్యాన సాధన గాఢమవుతున్నప్పుడు, కొన్ని రకాల అనుభూతులు, ధ్యాన

భంగానికి కూడ దారితీస్థాయని బహుశా, మీరు తెలుసుకుంటారు. ఎలాంటి అనుభూతులు మీ మనసుని ముందు నుంచే ఆక్రమించుకున్నాయన్నది మీరు పరిశీలిస్తే, ఉల్లాసకరమైన, సంతోషకరమైన భావాలు అరుదుగా సమస్యలని కలిగిస్తాయని మీరు గ్రహిస్తారు. వ్యతిరేకమైన భావావేశాలు లేక వాంఛలు ఎంత ఆసక్తిని పెంచుతాయంటే, మీ మనసు కేవలం వాటినే కోరుకుంటుంది.

ఇలాంటప్పుడు, మీకున్న ఆలోచనల తీరు, వాటి వల్ల మీరు పొందిన అనుభూతులు, ఒకటే మీకు అంతర్గత ప్రశాంతతని లేక కలవరాన్ని కలిగిస్తాయన్నది మీరు గమనించడం ప్రారంభిస్తారు. ఆతర్వాత, రోజులో ఎలాంటి అనుభూతులు మీ ధ్యానానికి సహకరిస్తాయి లేక భంగ పరుస్తాయన్న విషయాన్ని బాగా తెలుసుకుంటారు. ఇది పరిశీలనకి, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ఒక క్రొత్త దిశని ఏర్పరుస్తుంది. మీరు నిరంతరం మీ మనసుని ఆక్రమించుకొనే లేక మీ మానసిక శక్తిని కట్టిపడేసే, అసంతోషకరమైన అనుభవాలని సృష్టించుకోలేని విధంగా మీ అనుభూతులను పెంపొందించుకోవడం, ధ్యాన సంసిద్ధతకి ఒక అమూల్యమైన విషయం.

బుద్ధి యొక్కఅంతర్గత ప్రతిక్రియలని, మానసిక ప్రక్రియలని, చేతన(-Conscious), అచేతన(Unconscious) రెండు స్థితుల మీద అధ్యయనం చేస్తున్న ధ్యాని, ఒక అంతర్గత అన్వేషకుడు, పరిశోధకుడు అవుతాడు. ఇతను తెలుసుకున్న విషయాలు, బాహ్య ప్రపంచంలో ఉపయోగపడగలిగే సృజనాత్మక తెలివితేటలను బయటకు తీసుకురావడానికి ఉపయోగపడగలుగుతాయి. బుద్ధి యొక్క అన్ని శక్తులను, – జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత, భావావేశం, తర్కించడం, సహజ జ్ఞానం లాంటి వాటన్నింటిని పూర్తిగా తెలుసుకొని అర్థం చేసుకొనేందుకు ధ్యానం మనిషికి సహాయపడుతుంది. ధ్యానం చేసే వాళ్ళు ఈ శక్తులన్నింటిని వాటి పూర్తి ప్రభావశీలతతోఎలాగ సమన్వయం చేయాలి, సరిచేయాలి, ఎక్కువచేయాలన్న విషయాన్ని అర్థంచేసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. . అప్పుడు ధ్యాన సాధన ద్వారా బుద్ధి యొక్క సాధారణ స్థితులని దాటి అత్యున్నత చైతన్యంలోకి వెళ్తారు.

మీ శరీరం మీద, మీ బుద్ధి మీద, మీ పూర్తి వ్యక్తిత్వం మీద, ధ్యానం యొక్క ప్రయోజకరమైన ప్రభావాలని మీరు పరిశీలించడం ప్రారంభిస్తున్నప్పుడు, ధ్యాన వ్యవస్థ యొక్క ఎంతో పురోగమించిన భాగంగా వుండే గాఢ సాధనలు, పద్ధతులలో మీకు బహుశా ఆసక్తి కలగవచ్చు. మీరు మనసాక్షితో, అంరాత్మ ఆదేశానుసారం ధ్యాన సాధన చేస్తే, మీరు తప్పకుండ క్రమక్రమంగా వచ్చే మార్పులని చూస్తారు. అసహనం వల్ల, సోమరితనం వల్ల ధ్యానాన్ని వదిలి పెట్టకండి. మీ సాధనని మీరు కొనసాగిస్తే స్థిరమైన ప్రగతిని సాధిస్తారు.

అధ్యాయం – 5

శ్వాస సాధనలు

శ్వాస గురించి తెలుసుకోవడం, ధ్యానసాధనలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం, కాని ఆరంభకులు తరచు దాన్ని అపార్థం చేసుకోవడమో లేక తక్కువ అంచనా వేయడమో చేస్తుంటారు. ఎంతో బాగా స్థిరపడ్డ ధ్యాన సాంప్రదాయాలు, ధ్యానం యొక్క ఉన్నత సాంకేతిక విధానాలని పరిచయం చేయడానికి ముందు శ్వాస చైతన్యాన్ని శిష్యులకి బోధిస్తారు. విద్యార్థులు, వారి శారీరక పీకులు, కంపనలు, కదలికలని తెలుసుకున్నాక, ధ్యాన సాధనలోమొదట వారు, వారి శారీరాన్ని నిశ్చలంగా చేయడం నేర్చుకుంటారు. తర్వాత, వాళ్ళు, శరీరం మీద, శ్వాస మీద, బుద్ధి మీద చైతన్యవంతమైననియంత్రణనిని పెంపొందించుకోగలరని తెలుసుకోవడానికి సహాయపడే శ్వాస విధానాలని నేర్చుకుంటారు.

అన్ని యోగా శ్వాస వ్యాయామాలు, ప్రాణాయామ విద్య యొక్క భాగమే. ఇవి ఊపిరితిత్తుల కదలికని క్రమబద్ధంచేయడానికి సహాయపడతాయి. అలాంటి క్రమబద్ధత లేకుండ, శ్వాసక్రమం, గుండె, మెదడు, స్వయంగా పనిచేసే నాడీమండల వ్యవస్థ సమన్వయంగా పనిచేయవు. ఈ శారీరక ప్రక్రియల అలజడులు ధ్యానాభివృద్ధిని (ధ్యానం ముందుకి సాగడాన్ని) పరమితం చేస్తాయి. ప్రాణాయామ సాధనల పాత్రని తెలుసుకోవడం చాల ముఖ్యం. ప్రాణ-అంటే "శక్తి యొక్క మొదటి అంశం" ("The first unit of energy")-మానవ అస్థిత్వంలో వుండే అతి రహస్యమైన శక్తి. ఇదే శరీరాన్ని, ఆత్మని జోడించేది. అన్ని

శారీరక ధర్మాల సంక్షేమానికి, సమన్వయానికి బాధ్యత వహించే ఈ సూక్ష్మ శక్తి యొక్క ప్రసరణని క్రమపరచి, సమానంగా వుండేటట్లు చేయడానికి ప్రాణాయామ సాధనలు అవకాశమిస్తాయి.

జీవితంలో ఒక భావావేశపరమైన ఒత్తిడి ఎప్పుడు కలిగినా, శ్వాస ప్రక్రియ ఎలాగ మారుతుందన్న దాన్ని పరిశీలించడం ద్వారా దాని ప్రభావాన్ని మన శరీరం మీద వెంటనే చూడొచ్చు. మనం భయపడినప్పుడు లేదా ఆశ్చర్యపడినప్పుడు మనకి తెలియకుండానే శ్వాసని బిగపడతాం. మనం ఆతృతగా వున్నప్పుడు లేక ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు మన శ్వాస వేగంగా, బలహీనంగా వుంటుంది. మన శ్వాస మన మానసిక స్థితిని ఎల్లప్పుడూ ప్రతిబింబింప జేస్తుంది.

జీవితం చాలా ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, వేగంగా, బలహీనంగా శ్వాస తీసుకునే అలవాటుని చేసుకోవచ్చు. ఇది శరీరానికి ఇంకా చికాకు కలిగించి, మన మనసుని కలవర పెడుతుంది. నిజానికి, శ్వాస ఎంత ఎక్కువ వేగంగా, ఎంత బలహీనంగా వుంటే, స్పష్టంగా ఆలోచించడం లేక మనసుని ప్రశాంతంగా వుంచడం అంత కష్టమవుతుంది. ఆ విధంగా శ్వాస ప్రక్రియ, ధ్యానం యొక్క గాఢత మీద శక్తివంతమైన ప్రభావాన్ని కలిగించొచ్చు.

శ్వాస విజ్ఞానం గురించి తెలుసుకోవడం, దానిని మన శ్వాసతో ఎలాగ వర్తించుకోవాలన్న విషయం, పురోగమించినధ్యాన పద్ధతులని నేర్చుకోవాలనుకున్న ఎవరికైన చాలా ముఖ్యం. ఒకసారి మనం ఒక ప్రశాంతమైన చోట సౌకర్యమైన, స్థిరమైన భంగిమలో కూర్చోవడం నేర్చుకున్నప్పుడు, పూర్తి శారీరక ఒత్తిడి లేక వణుకులుఇకమీదభంగానికి మూలం కావని తెలుసుకున్నప్పుడు, శ్వాసలో నాలుగు అస్వాభావికమైన వాటిని బహుశా మనం గమనిస్తాం. అవి శ్వాసలో బలహీనత, శ్వాస లాగినట్లుండడం, చప్పుడుతో శ్వాస తీసుకోవడం, ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల మధ్య ఎక్కువ విరామం. ఈ సమస్యలు మనసులో అలజడి కలిగించి, ఏకాగ్రతను లేకుండా చేస్తాయి. ధ్యానం గాఢంగా అవడానికి వాటిని తొలగించుకోవాలి.

ప్రాచీనధ్యాన సంప్రదాయంలో, విద్యార్థులు, శరీరం యొక్క నిశ్చలతని,

ప్రశాంతమైన శ్వాసని పొందేరనిరూఢి అయ్యేదాకా, గురువులు, ధ్యానం యొక్క ఉన్నత సాంకేతిక విధానాలని (Advanced Techniques) వారికి బోధించరు. నిశ్చలంగా కూర్చోవడం ముఖ్యం. కదలిక ఎంత తక్కువ ఉంటే, బుద్ధి అంత ఎక్కువ స్థిరంగా ఉంటుంది. అన్ని శారీరకమైన కదలికలు, చేష్టలు, వణుకులు, పీకులు శిక్షణ లేని బుద్ధి వల్ల కలుగుతాయి. మన ప్రవర్తనని పరిశీలించినప్పుడు, బుద్ధి యొక్క ఏ ఒక్క పని లేక చేష్ట స్వతంత్రమైనది కాదని మనం గ్రహిస్తాం. మొదట బుద్ధి ప్రేరేపిస్తుంది, తర్వాత శరీరం పురిగొలుపుతుంది శరీరం ఎంత పురిగొలిపితే బుద్ధి అంత చెదరిపోతుంది.

శ్వాస విజ్ఞానం

శ్వాస, శరీరానికి, బుద్ధికి మధ్య వారధిలాంటిది. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు జీవితంలో ఇద్దరు కావలి వాళ్లలాంటి వాళ్ళు. మన ఆలోచనలు, భావావేశాలకనుగుణంగా వాటి ప్రవర్తన వేంటనే మారిపోతుంది. వేటి ద్వారా అయితే ప్రాణం- ప్రాణశక్తి శరీరంలోకి ప్రసరిస్తుందో ఆ మార్గాలే ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు.

శ్వాస, బుద్ధి అవస్థలని, శరీరం మీద బాహ్య పరిస్థితుల ప్రభావాన్ని తెలియజేసే ఒక విధమైన బరోమీటర్ (గాలి యొక్క హెచ్చు తగ్గులని తెలియజేసే సాధనం)అని ఋషులు గమనించేరు. ఉదాహరణకి, మనకు రాబోయే వ్యాధి గురించి శ్వాస మనల్ని హెచ్చరించగలదు. శ్వాస విజ్ఞానాన్ని సాధన చేయడం ద్వారా మనం బుద్ధితో సమన్వయమయి, దానిని ప్రశాంతంగా చేయగలమని, యోగశాస్త్రాన్నిక్రోడీకరించిన పతంజలి స్పష్టం చేశారు. మన ధ్యాన సంప్రదాయ ప్రకారం ఒక నిశ్చలమైన, సౌకర్యమైన భంగిమని ఏర్పరచుకున్న తర్వాత, శ్వాస గురించి తెలుసుకోవడం, దాని తర్వాత చేయవలసిన ముఖ్యమైన ప్రయత్నం. అభివృద్ధి మార్గం, శ్వాస చైతన్యం, ఒక కలతలేని, సంతోషకరమైన మనసుని కల్పించుకోగలిగేటట్టుగా మనల్ని చేస్తుంది. రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా శ్వాస స్వేచ్ఛగా, నెమ్మదిగా ప్రసరించడం ప్రారంభించినప్పుడు, మనసు సంతోషకరమైన, ప్రశాంతమైన స్థితిని పొందుతుంది. బుద్ధిని గాఢ చైతన్య

స్రోతులలోకి వెళ్ళనివ్వడానికి అలాంటి మానసిక స్థితి తప్పనిసరి. ఎందుకంటే మనసుని సంతోషకరమైన స్థితికి తీసుకురాకపోతే బుద్ధి నిశ్చలంగా ఉండదు. అనిశ్చలమైన బుద్ధి ధ్యానానికి యుక్తమైనది కాదు.

మనం శ్వాస మీద ధ్యానించడం ప్రారంభించినప్పుడు, దాని ప్రసరణలో ముందు చెప్పిన నాలుగు లోపాలని-- శ్వాసలో బలహీనత, హఠాత్తుగా లాగడం, శబ్దం, మనల్ని ఎక్కువగా భంగపరిచే ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల మధ్య ఎక్కువ విరామాన్ని మనం పరిశీలించవచ్చు. అందుకు, ఈ సమస్యలని తొలగించుకొనేటట్లు చేసే ప్రాణాయామ సాధనలని నేర్చుకోవడం ముఖ్యం.

ప్రాణాయామ వ్యాయామాలు చెయ్యొద్దనుకొనే వాళ్లు కూడ ధ్యాన సాధన చెయ్యొచ్చు కాని శ్వాస చైతన్యం లేకుండ గాఢ ధ్యాన స్థితి అసంభవం. శ్వాస, బుద్ధి ఒకదానిమీద ఇంకొకటి ఆధారపడి వుంటాయి. ఒకవేళ శ్వాస అవ్యవస్థితంగా, లాగుతున్నట్లుగా వుంటే, బుద్ధి చెదరిపోతుంది. మన భంగిమలో మనం స్థిరత్వాన్ని పొందిన తర్వాత, ప్రశాంతత వైపు వెళ్లడానికి, శ్వాస చైతన్యం సహజమైన తర్వాత చర్య. అది బుద్ధిని పటిష్టంగా చేసి, మన ఏకాగ్రతని అంతరంగం వైపు మళ్లించడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. ప్రారంభకులు శ్వాస చైతన్యాన్ని తెలుసుకుని, ధ్యాన సాధన ప్రారంభించడం మంచిది. గాఢ ధ్యాన స్థితిని పొందడానికి, ఇది ఎంతో సరళమైన, ఎంతో సహజమైన, ఎంతో అవశ్యకమైన చర్య.

పురోగమించిన ధ్యాన పద్ధతులకి సంసిద్ధులైన విద్యార్థులు, శ్వాస చైతన్యం యొక్క ప్రాముఖ్యతని గుర్తిస్తారు. బుద్ధి, శ్వాస ప్రసరణని (ప్రవాహాన్ని) అనుసరించడం ప్రారంభించినప్పుడు, లోతైన అంతర్గత యదార్థాన్ని మనం తెలుసుకుంటాం. ఎందుకంటే, మన అత్యంతరమైన వ్యక్తిత్వానికి, అన్ని జీవరాసులకి జీవ శక్తినిచ్చే సెంటర్ ఆఫ్ కాస్మోస్ (Center of cosmos) కి మధ్య సంబంధంవుంది. శ్వాస ద్వారా శరీరం, ప్రాణం అనబడే ప్రాణాధారమైన శక్తిని తీసుకుంటున్నంతకాలం (పొందుతున్నంతకాలం,) శరీరం, బుద్ధి మధ్య సంబంధం కొనసాగుతూనే వుంటుంది. ఈ సంబంధం విచ్ఛిన్నం అయినప్పుడు

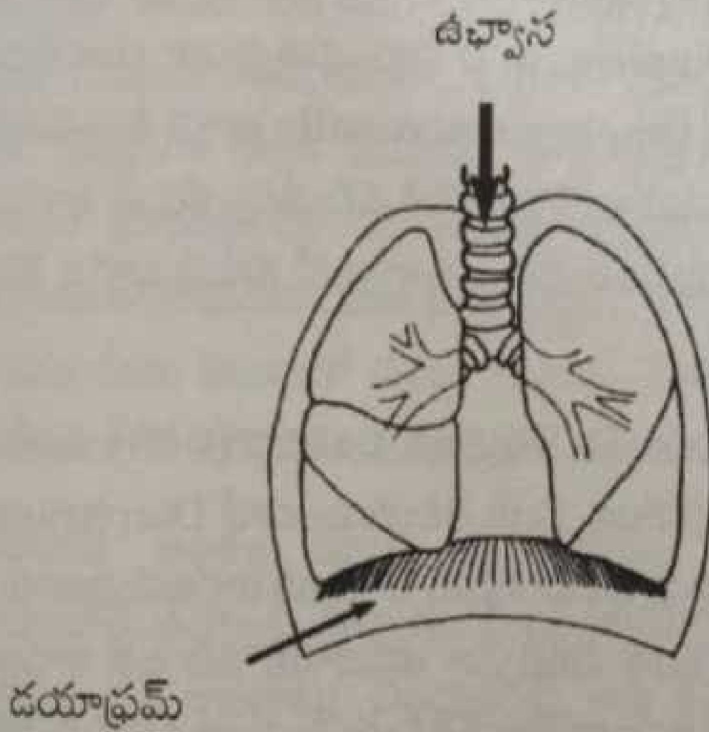
చైతన్యబుద్ధి అంతరించిపోయి, అంతరమైన జీవనాంశం నుండి శరీరం వేరైపోతుంది. ఈ వేరవడాన్నే మరణం అంటారు.

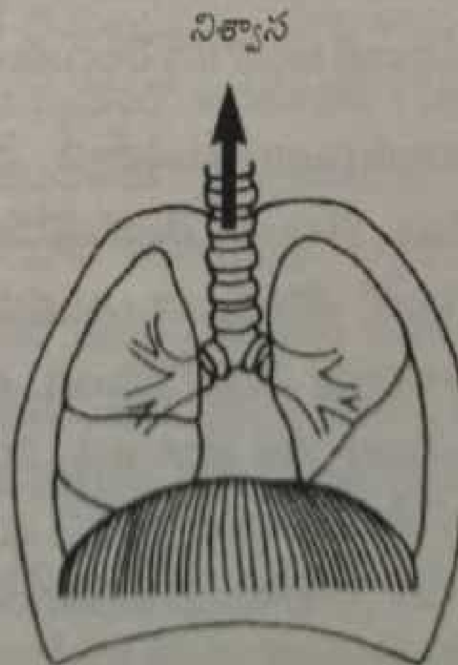
సాధారణంగా, చేతన బుద్ధికి అందని చైతన్యంలోని గూఢ స్థితుల అనుభూతిని మనం పొందేటట్లు, మనల్ని శ్వాస చైతన్యంచేస్తుంది. శ్వాసతో క్రమబద్ధంగా పనిచేయకుండ చైతన్యం యొక్క గాఢ స్థితిని మనం పెంపొందిచుకోలేమన్నది వాస్తవం. ఈ ప్రక్రియలో శ్వాస గురించి తెలుసుకోవడం చేయవలసిన మొదటి పని.

చాలా వరకు మనకి శ్వాస ప్రక్రియ గురించి ఏం తెలీదు. మన శారీరక భంగిమని స్థిరపరచుకున్న తర్వాత, శ్వాస ప్రసరణ మీద దృష్టిపెట్టడం మన లక్ష్యం. అంటే—అది ఎలాగ ప్రసరిస్తుంది, అవాంతరాలు లేకుండ సాగే దాని నాణ్యత, శరీరంలో ఎక్కడి నుండి శ్వాస పుట్టినట్లుగా అనిపిస్తుంది, చివరిగా, శ్వాస లోని క్రమబద్ధమైన గతి లాంటివాటన్నిటి మీద దృష్టి పెట్టాలి.

ఉదాహరణకు, మీరు నోరు కొద్దిగా తెరిచి శ్వాస తీసుకుంటున్నారనో లేక మీ శ్వాస వేగంగా, బలహీనంగా, అవ్యవస్థితంగా వుందనో లేక మీ శ్వాసలో కష్టంగా ఊపిరితీసుకుంటున్న శబ్దం వస్తుందనో మీరు గమనించవచ్చు. సమానంగా, డయాఫ్రమేటి క్ (Diaphragmatic) గా ఉండే శరీరపు సహజ శ్వాస విధానాన్ని తిరిగి ఏర్పరచుకోవడం లక్ష్యమవ్వాలి. ఈ శ్వాస విధానంలో, ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాల ప్రసరణ నోటి నుండి కాకుండా ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా ఎటువంటి శబ్దం లేకుండా జరగాలి. మీరు వేగంగా, బలహీనంగా శ్వాస తీసుకుంటుంటే, మీరు బహుశాఛాతీ ద్వారా శ్వాసిస్తున్నారన్నమాట (Chest Breathing). అంటే మీరు మీ శ్వాసలని సంపూర్ణంగా, పూర్తిగా ఉండనివ్వడం లేదని, మీరు మీ ఊపిరితిత్తుల సహజ శక్తిలోని కొంత భాగాన్ని మాత్రమే ఉపయోగిస్తున్నారని అర్థం. మీరు డయాఫ్రమేటిక్ (అంటే ఛాతీకి ఉదరానికి మధ్యనున్న పొర) శ్వాసని స్థిరపరుచుకున్నప్పుడు, మీరు ఊపిరితిత్తులని ఉచ్ఛ్వాసలో పూర్తిగా తెరచుకోనిచ్చి(విస్తరించనిచ్చి), నిశ్వాసలో పూర్తిగా ఖాళీ చేసుకోనిస్తారు.

మీరు సమానంగా, డయాఫ్రమేటిక్ గాశ్వాస తీసుకున్నప్పుడు, శ్వాస ఎక్కువ సమర్థవంతంగా అవుతుంది. మీరు చాలా నెమ్మదిగా శ్వాసిస్తారు ఎందుకంటే, ప్రతి శ్వాస ఎక్కువ గాలిని, జీవశక్తిని తీసికెళ్తుంది. ఏదిఏమైనా, శరీరం యొక్క తల, మెడ, మొండెం సమరేఖలో ఉంటే తప్ప డయాఫ్రమేటిక్‌గా శ్వాసించడం అసంభవం. దీన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి కింది రేఖాచిత్రం (డయాగ్రమ్) సహాయపడుతుంది.





ఉఛ్వాస, నిశ్వాసలు చేస్తున్నప్పుడు డయాఫ్రమ్ కదలిక

మీ ఊపిరితిత్తులు సాగే గుణాన్ని, విస్తరించేగుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అవి బాగా నిండి ఉన్నప్పుడు, వాటిసామర్థ్యం, ఛాతీతో శ్వాసించి నట్లుగా బలహీనంగా ఉన్నప్పటి కన్నా ఎక్కువగా వుంటుంది. ఊపిరితిత్తులు, దిగువ పొత్తికడుపు కుహరం(Cavity) నుండి, మొండెంలో పైకి కిందికి కదిలే డయాఫ్రామ్ అనే సమతల కండరం చేత వేరుచేయబడి వుంటాయి. డయాఫ్రమ్ (Diaphragm)పైకి కదిలినప్పుడు ఊపిరితిత్తులు ఖాళీ అవుతాయి. డయాఫ్రమ్(Diaphragm) క్రిందకు వచ్చినప్పుడు ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నింపుకోగలుగుతాయి. Diaphragm ని మీరు ప్రత్యక్షంగా చూడలేరు, కాని మీరు డయాఫ్రమేటిక్ గా (Diaphrgarmatically)శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు, ఉచ్ఛ్వాసలో క్రింది ప్రక్కటెముకలు కొద్దిగా పైకి వచ్చినట్లు, కడుపు భాగం కూడా కొద్దిగా పైకి కదిలినట్లు గమనించ వచ్చు. నిశ్వాసలో కడుపు భాగం వెన్నిముక పైపు వెనక్కి కదులుతుంది.

మీ భంగిమ అస్పష్టంగా, మీ వెన్నముక వంకరగా(వంగి) ఉంటే, మీరు స్వేచ్ఛగా ఊపిరి పీల్చుకోలేకపోయి, మీకు తెలియకుండానే Diaphragmatic శ్వాసని అదిమి, అది వేగమైన, బలహీనమైన శ్వాసలకి కారణమవుతారు. మీరు కూర్చునే భంగిమ ఎందుకంత ముఖ్యమో అనడానికి ఇది ఒక కారణం. మీ వెన్నెముక సరైన రీతిలో సమానంగా లేకపోతే మీరు స్వేచ్ఛగా ఊపిరి తీసుకోలేరు. శ్వాస ప్రక్రియభంగపడితే మీ బుద్ధి ఆందోళన చెందుతుంది.

డయాఫ్రమేటిక్ (Diaphragmatic)శ్వాస సాధనలో మొదటమీరు చేయవలసింది మీ భంగిమ గురించి తెలుసుకోవడం, తిన్నగా. సరిగ్గా. సమానంగా ఉండే భంగిమలో సౌకర్యంగా ఉండడం నేర్చుకోవడం. ఇది డయాఫ్రమేటిక్ శ్వాసని అలవాటు చేసుకోనిస్తుంది. అప్పుడు, మీ ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల నిడివి ఒకేలాగ వుందా లేక లేదా అన్న విషయాన్ని గమనించడం ప్రారంభిస్తారు. ఉచ్ఛ్వాసల లేక నిశ్వాసల నిడివిని బుద్ధి పూర్వకంగా మార్చే కొన్ని శ్వాసాభ్యాసాలు ఉండగా, చాలామంది అచేతనంగా దీన్ని చేస్తారు. ఇలాగ చేయడం శరీరానికి హాని కలిగిస్తుంది.

మానసికంగా, ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల నిడివిని లెక్కిస్తూ, అవి సమానంగా అయ్యేటట్లు చేయడం, ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు ఒకేలాగ వుండే సమాన పద్ధతిని తిరిగి స్థిరపరచుకొనే ఒక మార్గం, కాని శ్వాస కాలపరిమితిని లెక్కించడంలో, ప్రతి సంఖ్య గురించి ఆలోచిస్తున్నప్పుడు కొద్దిగా విరామం తీసుకొనే ధోరణి కలగవచ్చు. ఇది చేయడానికి అంతకన్నా మంచిమార్గం ఏంటంటే, మీరు క్రింద కాలి వ్రేళ్ళవైపు శ్వాసిస్తున్నట్లుగా శ్వాసని విడిచిపెట్టి, మీ తల పైభాగం దాకా శ్వాసిస్తున్నట్లు ఊపిరి పీల్చండి. పూర్తి ప్రక్రియ ఎలాంటి వణుకులు లేక అవ్యవస్థిత లేకుండా, సమానంగా, ఒకేలాగ ప్రసరించేటట్లు చూసుకోవడం ముఖ్యం, నెమ్మదిగా శ్వాస విడవడం పూర్తి అవుతున్నప్పుడు, తిరిగి శ్వాస తీసుకోవడం ప్రారంభించి, ఈ విధంగా కొనసాగించండి. మీరు ధ్యానం చేయనప్పుడు శ్వాస ప్రక్రియ మీద దృష్టి పెట్టడం ప్రారంభిస్తే, ఈ సమస్యని సరి చేసుకోవడం మీరు తెలుసుకో వచ్చు. అప్పుడు, మీరు ధ్యానించే సమయంలో శ్వాస సహజంగానే నెమ్మదిగా, సమానంగా ఉంటుంది.

తరువాత ఆంశం కూడా ముఖ్యమైంది. చాలా మంది వాళ్ళకి తెలియకుండానే, ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల మధ్య శ్వాసని బిగబడతారు. ఇది ఎంతో అనుచితమైన ఒక అలవాటు. ఎందుకంటే, అది శరీరాన్ని ఒత్తిడికి గురిచేసి, గుండెకి, ఊపిరికి వుండే లయబద్ధమైన సహజ శ్వాస చలనానికి అంతరాయం కలిగించి, నాడీ మండల వ్యవస్థలో అసమానత (Imbalance) ని కల్పించి, ఆరోగ్యకరమైన శ్వాస సంబంధ గతిని (Rhythm) వదలి పెట్టడం(Throwing off)వల్ల అది గుండెకు హాని కలిగిస్తుంది. శ్వాసలో విరామాన్నివ్వడం లేక శ్వాసని బిగబట్టడం లాంటి అచేతన ధోరణిని విడిచి పెట్టడం ఒక ముఖ్యమైన లక్ష్యం. పూర్తి శ్వాస ప్రక్రియ, ఎలాంటి ఆయాసం, ఊపిరాడకపోవడం, తీవ్ర ప్రయత్నం చేస్తున్న భావన లేకుండ, సహజంగా, మృదువుగా, ఉండాలి.

శ్వాస మృదువుగా(Smooth) ఉండి, ఎలాంటి ఒత్తిడి లేక ఆంక్షలు లేనప్పుడు అది సహజంగానే నిశ్శబ్దంగా కూడా ఉంటుంది. శబ్దం తో(Noisy) కూడిన శ్వాస అంటే, ఒకటే మీరు శ్వాస తీసుకోవడానికి తీవ్ర ప్రయత్నం

చేస్తున్నారని లేక మీ శ్వాస మార్గాలలో ఏదో ఆటంకం లేక రక్తాధిక్యత ఎక్కువ ఉందని అర్థం.

మీ శ్వాస గాఢంగా, సమానంగా, డయాఫ్రమేటిక్ (Diaphragmatic) గా ఉన్నప్పుడు, నిశ్వాస, ఉచ్ఛ్వాసల నిడివిలు సమానంగా ఉన్నప్పుడు, మీ శ్వాస నిశ్శబ్దంగా ఉన్నప్పుడు, చివరిగా, ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల మధ్య, నిశ్వాస, ఉచ్ఛ్వాసల మధ్య విరామం లేనప్పుడు మీ శ్వాస స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. ఇది జరిగినప్పుడు, ధ్యానం గాఢ దశలలోకి వెళ్ల గలదు.

మీ దైనందిన జీవితంలోని ఒత్తిడి, అలసట మీ సహజ శ్వాస చలనాన్ని వక్రీకరింపజేసింది కనక, మీరు జాగ్రత్తగా ఈ సహజ ప్రక్రియని తిరిగి ఏర్పరచుకోవాలి. మీరు ధ్యానించేటప్పుడు, ఇతర దైనందిన పనులు చేస్తున్నప్పుడు, రెండు సమయాలలో, మొదట ఈ శ్వాసచలనం మీద శ్రద్ధ పెట్టడం అవసరమవుతుంది. చాలా మంది విద్యార్థులకి ఇలాగ చెప్పించుకోవడం ఇష్టం లేనప్పటికీ, నిజానికి, మీరు జాగ్రత్తగా శ్వాస మీద మనసు లగ్నం చేస్తూ నాలుగు వారాలు గడపాలి. అంటే, ధ్యానం యొక్క ఇతర అంశాల మీద దృష్టి పెట్టేముందు, డయాఫ్రమేటికల్లీ(Diaphragmatically)ఎలాగ శ్వాస తీసుకోవాలన్నది నేర్చుకోవాలి.

డయాఫ్రమేటిక్ శ్వాసని దోషరహితంగా చేసుకోవడం

మీడయాఫ్రమేటిక్ (Diaphragmatic) శ్వాసని దోషరహితంగా చేసుకోవడానికి అనేక సాంకేతిక పద్ధతులు (Techniques) ఉన్నాయి. మొదట, శవాసనం అనే భంగిమలోరిలాక్స్అవుతున్నట్లుగా వెల్లకిల్లా నేల మీద పడుకోండి. ఒక చేతిని ఛాతీ మీద, ఇంకొక చేతిని బొడ్డు దగ్గర కడుపు మీద పెడితే, మీరు డయాఫ్రమేటికల్‌గా (Diaphragmatically) శ్వాస తీసుకుంటున్నారా లేదా అని చెప్పడం మీకు తేలికవుతుంది. ఎందుకంటే ఊపిరి పీల్చినప్పుడు, కడుపు పైకి లేవడం, ఊపిరి వదిలినప్పుడు కిందకు రావడం వల్ల బొడ్డు దగ్గర ఒక సున్నితమైన కదలిక ఉన్నట్లు మీకనిపిస్తుంది. మీరు

దయాఫ్రమేటికల్‌గా శ్వాస తీసుకున్నట్లయితే ఛాతీలో ఎక్కువ కదలిక ఉన్నట్లనిపించదు.



శవాసనం



దయాఫ్రమేటిక్ శ్వాస స్థిరపరచడం

6 నుంచి 10 పౌన్ల బరువున్న ఇసుక సంచిని కడుపు మీద అడ్డంగా పెట్టుకొని ఈ శరీర భంగిమలో కూడా మీరు శ్వాస చైతన్య సాధన చెయ్యొచ్చు. శవాసనంలో పడుకొని మీ కడుపు భాగంలో కదలిక మీద దృష్టి పెట్టండి. ఈ సాధనమీ Diaphragm కండరాల్ని కూడా మెల్లిగా బటిష్టం చేస్తుంది.



ఇసుక సంచీని ఉపయోగించడం

మకరాసనం వేసినట్లుగా మీ కడుపు మీద(బోర్లా) పడుకోవడం కూడా మీడయాఫ్రమేటిక్ శ్వాస గురించి మీరు తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. మకరాసనంలో మీ ముఖాన్ని క్రిందకు దించి, పాదాలు బయట ఉండేటట్లు మీరు పడుకుంటారు. ఒక దాని మీద ఒకటి cross గా ఉన్న మోచేతుల మీదమీ నుదుటి భాగాన్ని పెట్టి గట్టిగా శ్వాస తీసుకోండి. ఈభంగిమలో నేలని తాకుతున్న కడుపు కదలికని తెలుసుకోవడం మీకు సులభమవుతుంది. ప్రొద్దుట, సాయంత్రం రోజుకి రెండుసార్లు ఈ భంగిమలో 5 నుంచి 10 నిమిషాలు శ్వాస తీసుకోవడం, రిలాక్స్ అవడం చేస్తే, అది డయాఫ్రమేటిక్ (Diaphragmatic) శ్వాసని అలవాటుగా చేసుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. పడుక్కొని వుండగా డయాఫ్రమేటిక్ శ్వాసని హాయిగా కొనసాగించడం, మీ దైనందిన కార్యకలాపాలలో కూడ దాన్ని కొనసాగించడం తెలుసు కున్నాక, ధ్యానంలో నిటారుగా కూర్చున్నప్పుడు ఇలాగ డయాఫ్రమేటిక్‌గా శ్వాసించడం సహజమైపోతుంది



మకరాసనం

రెండు నుంచి ఒకటి – శ్వాస సాధన

మీరు డయాఫ్రమేటిక్ శ్వాసలో ప్రావీణ్యం సంపాదించిన తర్వాత, మీ ధ్యానంలో వైవిధ్యమున్నట్లు మీ కనిపిస్తుంది. మీకు సహాయపడే ఇంకా అనేకమైన ఇతర సాధనలు కూడ వున్నాయి. రెండుకి - ఒకటి (Two-to-one) శ్వాసించడం, మీరురిలాక్స్ అవడానికి, మీ శరీరం నుండి వ్యర్థవాయువులు తొలగించడానికి, మీసామర్థ్యాన్ని, సహనశక్తిని ఎక్కువచేయడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. మీరుకూర్చున్నప్పుడు లేక నడుస్తున్నప్పుడు దీన్ని చెయ్యొచ్చు. ఇది మీకు శక్తినిస్తున్నట్లుగా మీరు గ్రహిస్తారు.

ఈ సాధన చెయ్యడానికి మీ నిశ్వాస నిడివి, మీ ఉచ్ఛ్వాస నిడివికి రెట్టింపుగా ఉండనివ్వండి. ఉదాహరణకి-- మీరు 8 అంకెలవరకు ఊపిరి వదిలే (నిశ్వాసచేస్తే), అప్పుడు 4 అంకెలవరకు ఊపిరి పీల్చాలన్న మాట. (ఉచ్ఛ్వాస చేయాలి). ఊపిరిని బిగపట్టకండి. ఎలాంటి Jerks లేక విరామాలు లేకుండా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు ఒకదానిలో ఒకటి వెళ్ళనివ్వండి. రెండు వారాలు ఈ సాధనని రోజుకి 5 నుంచి 10 నిమిషాలు చేసి చూడండి. మీకు ఎక్కువ శక్తి వచ్చినట్లనిపిస్తుంది.

ప్రాణాయామం మరియు నాడీమండల వ్యవస్థ

ప్రాణాయామ శాస్త్రానికి, స్వయంగా పనిచేసే నాడీమండల వ్యవస్థతో చాలా సన్నిహిత సంబంధం ఉంది. ప్రాణాయామ పద్ధతులు(Techniques) నాడీమండల వ్యవస్థ సరిగ్గా పనిచేయడానికి, సామాన్యంగా జరిగే ఈ అసంకల్పిత ప్రక్రియలని చైతన్య నియంత్రణకి తీసుకురావడానికి ఉపయోగపడేందుకు ఉద్దేశింపబడి ఉన్నాయి. ధ్యాన సంసిద్ధతకి ముఖ్యమైన సాధనలున్నాయి. మీరు వాటితో ప్రయోగం చేసి, వాటి ప్రభావాలని పరిశీలిస్తే, వాటివల్ల, అర్థవంతమైన ప్రయోజనాలున్నాయని గ్రహిస్తారు. అంటే, శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా, విశ్రాంతంగా ఉండేటట్లు చేయడం, మనస్సుని (బుద్ధిని) నిశ్చలంగా వుంచడం లాంటి ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలున్నట్లు మీరు తెలుసుకుంటారు.

ఆధునిక నాడీ మండల వ్యవస్థ పరిజ్ఞానాన్ని పొందడానికి చాలాకాలం ముందు, నాడుల ద్వారా ప్రాణ శక్తి వెళ్తుందని ప్రాచీన యోగులకి తెలుసు. నాడులు, నరాలలాంటివి కావు, కాని, శారీరక నరాల తాలూకు సూక్ష్మమైన, సమాన ప్రతిపత్తి గల, ప్రాణశక్తి ప్రసరించే మార్గాలు. వేలకొద్దీ నాడులున్నాయి, వీటిలో "సుషుమ్న""ఇదా" పింగళ అనే మూడు నాడులు ప్రత్యేకంగా ముఖ్యపాత్రని పోషిస్తాయి.

సుషుమ్న మధ్యస్థమైన మార్గం. ఇది వెన్నెముకకి అనుగుణంగా ఉంటుంది. తక్కిన రెండు ఇదా, పింగళ నాడులు వరుస ప్రకారం మధ్యస్త Column కి ఎడమ, కుడి ప్రక్కల ఉంటాయి. ఇదా, పింగళ నాడులు వెన్నెముక క్రింద

ప్రారంభమవుతాయి. ఇదా ఎడమ ముక్కు రంధ్రాలలో, పింగళ కుడి ముక్కు రంధ్రాలలో ఆగిపోతాయి. ఈ రెండు పక్క Columnsలో, ఒకదాని తర్వాత ఇంకొకదాని ద్వారా శక్తి ప్రసరిస్తుంది. సంతోషాన్ని, ప్రశాంతతని, ఉన్నత చైతన్యాన్ని కలిగించే ప్రాణశక్తి, సృషమ్న నాడి ద్వారా పైకి వెళ్ళేటట్లు చేయడం చాలా ప్రాణాయామ సాధనల ఉద్దేశ్యం లేక లక్ష్యం.

ప్రధానమైన శ్వాస ప్రసరణ ఎడమ, కుడి ముక్కు రంధ్రాల మధ్య వెనక్కి ముందుకి మారుతుందన్న విషయం గురించి చాలా కాలం క్రిందట ప్రాచీన యోగులు పొందిన అనుభూతిని అధునిక శరీరవిజ్ఞానశాస్త్ర పరిశోధనలు ధృవీకరించు ఒక ముక్కు రంధ్రం, ఇంకొక ముక్కు రంధ్రం కన్నా ఎప్పుడు ఎక్కువ తెరచి ఉంటుందని, అలాగే ఎక్కువ అడ్డుకున్న ముక్కు రంధ్రం ద్వారా కన్నా, ఎక్కువ తెరిచి వున్న ముక్కు రంధ్రంద్వారా గాలి స్వేచ్ఛగా వెళ్తుందన్న విషయం సగటు మనిషిని ఆశ్చర్యపరుస్తుంది. ఈ ఎక్కువ తెరచి ఉన్న ముక్కు రంధ్రాన్ని చురుకైన లేక ముఖ్యమైన రంధ్రమని, తక్కువ తెరచి ఉన్న ముక్కు రంధ్రాన్ని స్తబ్ధమైనదని అంటారు.

ఒక ఆరోగ్యకకరమైన మనిషిలో, చురుకైన, స్తబ్ధమైన ముక్కురంధ్రాలు రెండు, వాటి చర్యలని మార్చుకుంటున్నప్పుడుఈ ముక్కు రంధ్రాల ప్రాబల్యం యొక్క ప్రక్రియ ప్రతి 90 నిమిషాల నుండి రెండు గంటలకి మారుతుంది. ఇది సంభవించేలాగ చేసే శారీరక ప్రక్రియ ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటుంది. ముక్కు మార్గం లోని కణాలు, ఒక ప్రక్క రక్తంతో ఎక్కువగా నిండుతూ ఉబ్బి ఉండి, గాలి వచ్చే మార్గాన్ని కొద్దిగా మూసివేస్తాయి. అదే సమయంలో దానికెదురుగా ఉన్న మార్గం గాలి ఎక్కువగా ప్రసరించేటట్లు ఎక్కవ తెరచి ఉంటుంది.

ఇలాంటి సమయంలో మీ ముక్కు రంధ్రాలలో ఏది చురుకుగా ఉందో నిర్ధారణ చేసుకోవడం తేలిక. నిశ్వాస ప్రసరణలో మీ వేళ్ళ చివరలను(మొనలను) ఉంచి, మీ ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా మెల్లగా ఊపిరి వదలండి. ఏ ప్రక్క నుండి గాలి ఎక్కువగా, తేలికగా వస్తున్నట్లనిపిస్తే, అది ఈ సమయంలో చురుకైన లేక ముఖ్యమైన ముక్కు రంధ్రం. తేడా తెలుసుకోవడం మీకు కష్టమైతే, ఒక పరీక్ష చేయడానికి మీరు ఒక చిన్న జేబులో పెట్టుకునే అద్దం ఉపయోగించ వచ్చు. మీ

ముక్కు రంధ్రాల క్రింద అద్దాన్ని పెట్టి, అద్దం మీద ఎంత అవిరి ఘనీభవించింతో చూడండి. సామాన్యంగా ఒక వైపు అవిరి కొంచెం ఎక్కువగా ఉండి, Active ముక్కు రంధ్రాన్ని సూచిస్తుంది. మీ తల చాలా Congested గా ఉన్నప్పుడు కూడా ఏ ప్రక్క పూర్తిగా ఎప్పుడూ మూసుకుపోదు. ముందు సూచించినట్లు ప్రతి 90 నిమిషాలకి విధానం మారుతుంటుంది కనుక తర్వాత చూస్తే, బహుశా భిన్నమైన విధానాన్ని చూసే అవకాశం కలగొచ్చు.

ప్రాచీన యోగ గ్రంధాలానుసారం ఇది ఆసక్తిని కలిగించే, ఒక క్లిష్టమైన, ఖచ్చితమైన "స్వరోదయ" అనే శ్వాస శాస్త్రం యొక్క ప్రారంభం మాత్రమే. ఈ ఆశ్చర్యపరచే అధ్యయనాంశంలో మీకు ఎక్కువ ఇష్టం కలిగితే, Since of Breath, Path of fire and light లాంటి పుస్తకాలని మీరు ఇంకా ఎక్కువ తెలుసుకోవడానికి చదువుకోవచ్చు. బుద్ధిపూర్వకంగా శ్వాస ప్రక్రియని నియంత్రించుకొనే నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకొని, రెండు ముక్కు రంధ్రాలని ఒకదాని తర్వాత ఇంకొకటి తెరవడం తెలుసుకోవడం ద్వారా, ధ్యానానికి సహాయపడేసంతోషకరమైన,గాఢమైనస్థితిని బుద్ధికి కలిగించడం ప్రాణాయామ సాధన యొక్క లక్ష్యం. దీనికోసం అనేక ప్రాణాయామ సాధనలు నేర్పుతారు. వీటిలో చాల ముఖ్యమైన సాధనని నాడీశోధనం లేక ఒకదాని తర్వాత ఇంకొక ముక్కు రంధ్రం ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం అంటారు.

నాడీ శోధనం

నాడీశోధనం(Alternate Nostril Breathing)లో చాల వైవిధ్యాలున్నాయి. ప్రతి ఒక్కదానికి ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనం ఉంది. పేరు సూచించనట్లుగా, రెండు ముక్కు రంధ్రాల మధ్య శ్వాస ప్రసరణ, ఒకదాని తర్వాత ఇంకొక దానిలో వెళ్ళే ప్రక్రియలో ఆ వైవిధ్యాలన్నీ పాలు పంచుకుంటాయి. ఈ శ్వాస సాధన, నాడీమండ వ్యవస్థని ప్రశాంతపరచేందుకు సహాయపడడానికి, ఒక ప్రభావశీలమైనల సాధన అని మీరు గ్రహిస్తారు. . ఇది నాడులని శుభ్రం చేసి, సమత్వం ఉండేటట్లు చేయుదానకి, ముక్కు రంధ్రాలలో శ్వాస సమానంగా వెళ్ళేటట్లు చేయుదానికి, ధ్యానానికి అనుగుణంగా ఉండే స్పష్టమైన, శాంతమైన స్థితిని కల్పించుకోవడానికి ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. స్వయంగా పనిచేసే నాడీ

మండల వ్యవస్థ పని చేసే విధానాన్ని సమానంగా ఉంచడానికి కూడ అది సహాయపడుతుంది.

ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా మీ ప్రత్యామ్నాయ శ్వాస సాధన ముందుకి సాగుతున్నప్పుడు, ఇంకా ఎక్కువ సూక్ష్మమైన, విస్తారమైన వైవిధ్యాలున్నాయి. వీటిలో కొన్ని సాధనలలో ఊపిరి బిగబట్టడం కూడ వుంది. ఏదిఏమైనా, మన సంప్రదాయంలో విద్యార్థులని శ్వాస బిగబట్టడంతో ప్రారంభించడాన్ని ప్రోత్సహించం. బంధాస్ (Bandhas (Locks), ముద్ర (Mudras (gestures)ల గురించి అపారమైన జ్ఞానం ఉంటే తప్ప ఊపిరి బిగపట్టం చేయకూడదు,అందుకు పురోగమించిన విధ్యార్థులకి మాత్రమే శ్వాస బిగపట్టడం నేర్పుతారు. శ్వాస బిగబట్టడం ఏకాగ్రతని ఎక్కువ చేస్తుంది. మనసు ప్రశాంతంగా, సరిగ్గా లేకపోతే ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉండకపోవచ్చు.

నేర్చుకోవడానికి, ప్రత్యామ్నాయ శ్వాస సాదన (మార్చి మార్చి ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం) ఒక సరళమైన సాధన. ప్రారంభంలో, సాధన యొక్క దశలమధ్య పనిచేయడానికి (Intermediate) మూడు పాఠాంతరాలని నేర్పుతారు. ప్రతి పాఠాంతరం యొక్క వరసని రేఖా చిత్రంగా తర్వాత పేజీలో చూపబడింది. వీటిలో ఒక దానిని ఎంచుకొని, అది మెరుగు పడేదాక (Refined) దాదాపు రెండు నెలల పాటు సాధన చెయ్యండి. ఆ తర్వాత తక్కిన పాఠాంతరాలని (Variations) మీ సాధనలో చేర్చుకోవచ్చు లేక ప్రత్యామ్నాయంగా (Substituted) చేసుకోవచ్చు. కొంతకాలం సాధన చేసిన తర్వాత ప్రతిరోజు ఉపయోగించుకోవడానికి ఒక పద్ధతిని ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. అనవసరంగా మీరు ఎంచుకున్న పద్ధతిని మార్చకుండ ఉండడం మంచిది.

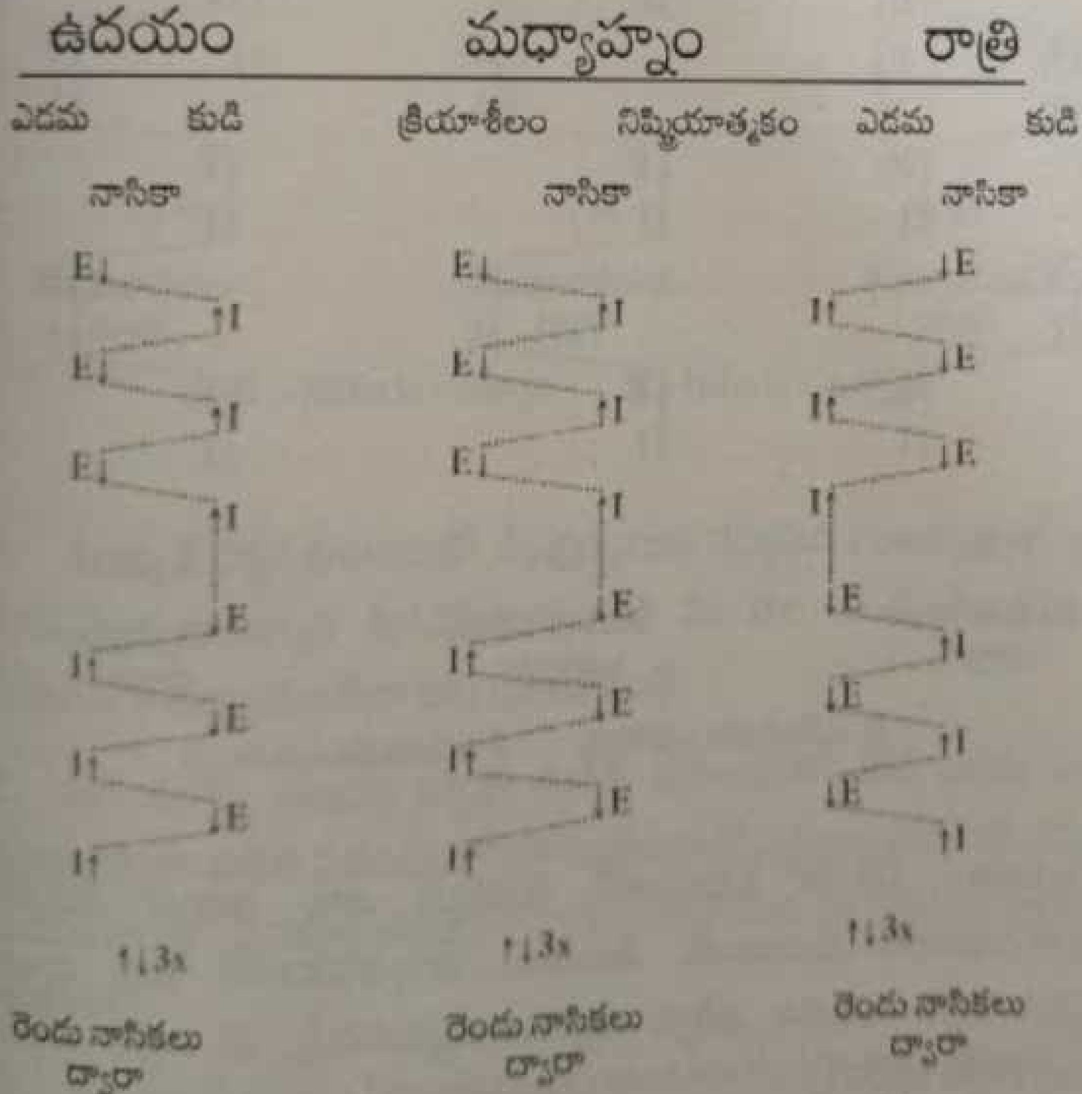
ధ్యాన భంగిమలో నిటారుగా కూర్చొని, నాడీ శోధనం చేయాలి. ఇది ఆసనాలు వేసి, విశ్రామం తీసుకున్న తర్వాత చేయాలి. ధ్యానించడానికి ఇది ఒక సంసిద్ధ సాధన. దీన్ని రోజుకి కనీసం రెండుసార్లు ఉదయం, సాయంత్రం చేయాలి. మధ్యాహ్నం కూడా దీని సాధన చెయ్యొచ్చు కాని భోజనానికి ముందు ఖాళీ కడుపుతో చెయ్యాలి. (సాధన చేసే సమయంలోఏ ముక్కు రంధ్రం చురుగ్గా వుంది, ఏ ముక్కు రంధ్రం స్తబ్దం గా వుంది అని గుర్తించడం ద్వారా మధ్యాహ్న

సాధన పద్ధతి నిర్ణయించబడుతుంది. తర్వాత వచ్చే Diagram ని పరిశీలించండి.)

ముక్కురంధ్రాల ద్వారా ప్రత్యామ్నాయ శ్వాస తీసుకోవడానికి ప్రధానమైన పద్ధతులు

మీ సాధనికి మీరు ఉపయోగించే ప్రత్యామ్నాయ ముక్కు రంధ్రాల శ్వాస యొక్క Variation ని ఎంచుకోండి.

Variation - I: ఇది ఎంతో మెరుగైన సాధనా పద్ధతి. తరచు దీన్ని మొదట నేర్చుకొని, ఆ తర్వాత దీనిని ప్రధానమైన సాధనా పద్ధతిగా ఉంచుకోవచ్చు. కాని, ముక్కు రంధ్రాలని తరచు నేర్పుతో ఉపయోగించవలసి వస్తుంది. ఆ కారణంగానే ప్రారంభకులకి ఇది ఉత్తమైన పద్ధతి కాకపోవచ్చు.



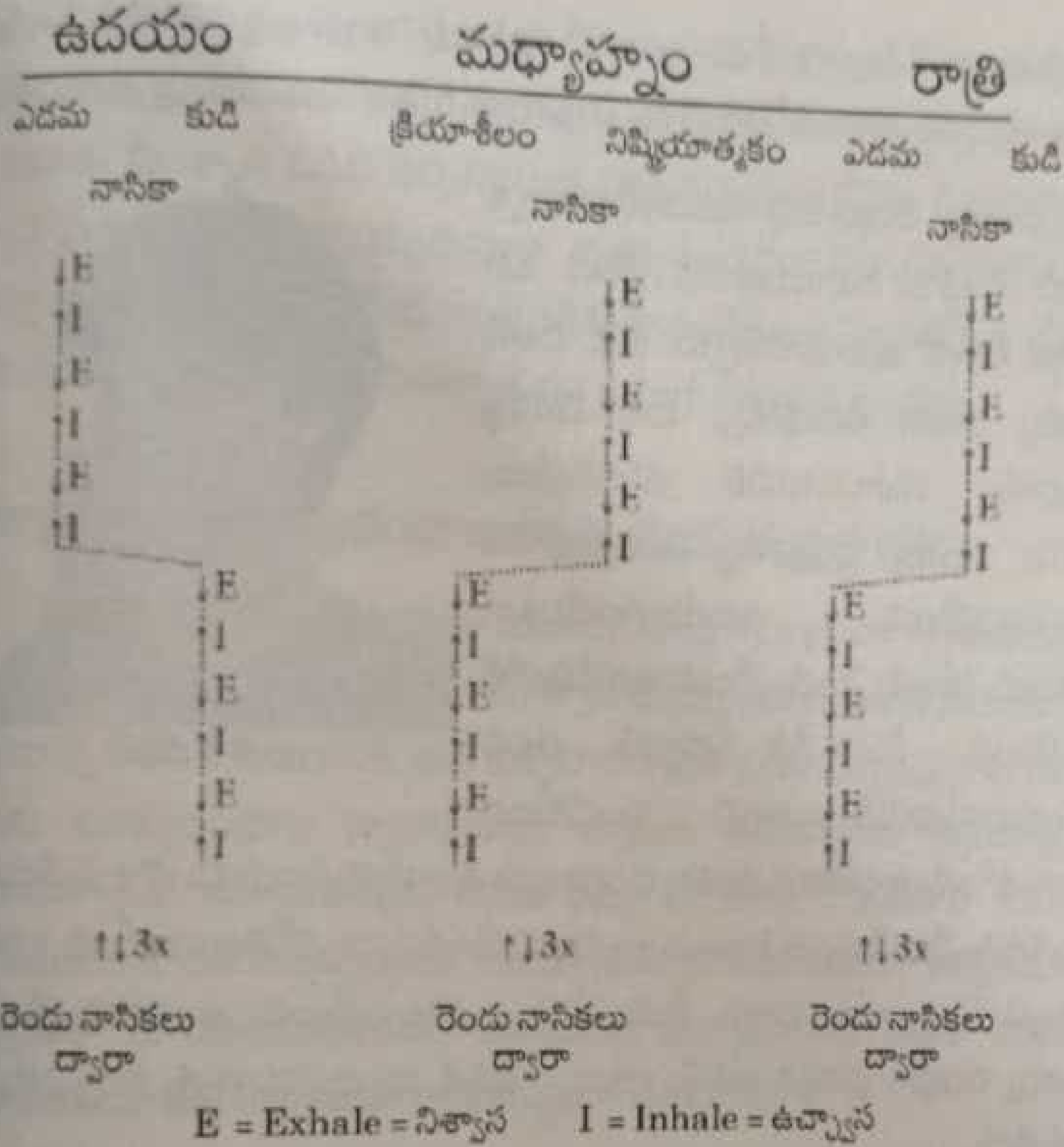
E = Exhale = నిశ్వాస   I = Inhale = ఉచ్ఛ్వాస

Variation -II:ఇదిగుర్తంచుకోవడానికి, పరిశీలించడానికి, కొంతవరకు తేలికైె పద్ధతి, ముక్కు రంధ్రాలు మార్చడం, ప్రతి పూర్తి శ్వాస ముగింపుకి అనుగుణంగా ఉంటుంది.

ఉదయం		మధ్యాహ్నం		రాత్రి	
ఎడమ నాసికా	కుడి నాసికా	క్రియాశీలం నాసికా	నిష్క్రియాత్మకం నాసికా	ఎడమ నాసికా	కుడి నాసికా
↓E ↑I			↓E ↑I		↓E ↑I
	↓E ↑I	↓E ↑I		↓E ↑I	
↓E ↑I			↓E ↑I		↓E ↑I
	↓E ↑I	↓E ↑I		↓E ↑I	
↓E ↑I			↓E ↑I		↓E ↑I
	↓E ↑I	↓E ↑I		↓E ↑I	
↑↓3x రెండు నాసికలు ద్వారా		↑↓3x రెండు నాసికలు ద్వారా		↑↓3x రెండు నాసికలు ద్వారా	

E = Exhale = నిశ్వాస   I = Inhale = ఉచ్ఛ్వాస

Variation- III:ఈ విధానంలో ముక్కుని చాల తక్కువ నేర్పుతో ఉపయోగించవలసి వుంటుంది. అందుకు నేర్చుకోవడానికి ఇదా చాలా సరళమైన పద్ధతి. మొదట తక్కిన పద్ధతులుకష్టమనిపిస్తే, ఈ పద్ధతి మంచి ప్రారంభ పద్ధతి కావచ్చు.



E = Exhale = నిశ్వాస I = Inhale = ఉచ్వాస

1. కూర్చునే ధ్యాన భంగిమలో, మీ వెన్నముక సరియైన Position లో ఉండి, మీరు స్వేచ్ఛగా శ్వాస తీసుకోగలగడానికి మీ తల, మెడ, మొండెం సరి సమానంగా ఉన్నాయా లేవా అని చూసుకోండి.

2. కుడి ముక్కు రంధ్రం ద్వారా ఊపిరి వదలడంతో, లేక ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా ఊపిరి వదలడంతో ప్రారంభించాలో నిర్ణయించుకోండి. రోజులో ఏ సమయంలో, ఏ పద్ధతి ఉపయోగిస్తారన్న దాని మీద మీ నిర్ణయం ఆధారపడి ఉంటుంది.

3. డయాఫ్రమేటికల్ (Diaphragarmatically)గా శ్వాస తీసుకోండి ఈ సాధనలో అన్ని నిశ్వాసలు, ఉచ్వాసలు సమాన కాలపరిమితిలో వుండి,

మృదువుగా, నెమ్మదిగా నియంత్రణలో వుండాలి. శ్వాస ఒత్తిడితో లేక Jerky గా ఉండకుండ చూసుకోండి. కళ్ళు మెల్లిగా మూసుకొని ఉండేటట్లు చూడండి.

4. ముక్కు రంధ్రాలని ఒకదాని తర్వాత ఒకటి మెల్లగా మూయడానికి చేతిని ఒక ప్రత్యేక రీతిలో ఉపయోగిస్తారు. కుడి చేతిని ముక్కు వరకు తీసుకొచ్చి, కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూయడానికి బొటనవ్రేలు, ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూయడానకి ఉంగరపువ్రేలుని ఉపయోగించేటట్లు, చూపుడు వ్రేలుని, మధ్య వ్రేలుని అరచేతిలోకి మడవండి. మీ చేతి దగ్గరకి తలని తీసుకురావడానికి తలని వంచకుండ చూసుకోండి. అంతేకాక ముక్కు రంధ్రాలను మూస్తున్నప్పుడు మీ బొటనవ్రేలుకి, ఉంగరపు వ్రేలుకి ఎంత Pressure ని ఉపయోగిస్తున్నారో తెలుసుకోండి. చాలా తక్కువ Pressure చాలు. మీరు కేవలం బొటనవ్రేలుని, ఉంగరపు వ్రేలుని ముక్కు రంధ్రం ప్రక్కన ఆనిస్తే చాలు. . దీనికి మృదువైన స్పర్శ కన్న ఎక్కువ అక్కర్లేదు.



నాడీ శోధనం

5. సాధన ప్రారంభించడానికి నెమ్మదిగా ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, ఇంకొక ముక్కు రంధ్రం ద్వారా మృదువుగా, పూర్తిగాశ్వాస విడిచిపెట్టండి.

6. ఊపిరి వదిలేటప్పుడు, చివరలో, మీరు ఎంచుకున్న పద్ధతి ననుసరించి, మృదువుగా, పూర్తిగా ఊపిరి తీసుకోండి. ఉచ్ఛ్వాస (ఊపిరి తీసుకొనే), నిశ్వాస (ఊపిరి వదిలే)ల కాలపరిమితి సమానంగా వుండి, శ్వాస మీద ఒత్తిడి వున్నట్లుగా అనిపించ కూడదు.

7. మీరు ఎంచుకున్నవిధానం యొక్క పూర్తి సర్కిల్ ని పూర్తి చేసేదాకా, నిశ్వాస ఉచ్ఛ్వాసలని కొనసాగించండి. అప్పుడురెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా గట్టిగా మృదువుగా శ్వాస తీసుకోండి.

మీరు ఎంచుకున్న విధానంతో పనిచేసి, మీ ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలని మృదువుగా, సమానంగా, ఎటువంటి శబ్దం లేకుండ వుంచుకొనే సామార్థ్యాన్ని పొందిన తరువాత, మీ శ్వాస నిడివి తప్పనిసరిగా ఎక్కువయినట్లు మీరు గమనిస్తారు. శ్వాస ప్రక్రియ నెమ్మదిగా, మృదువుగా, చైతన్యవంతమైన ఏకాగ్రత కలిగేటట్లు చేస్తూ, దాని ద్వారా మీకు మీరుగా ప్రగతిని సాధించేటట్లు చూసుకోండి. మీరు అది చేయగలగినప్పుడు, దాని తర్వాత దశ కి మీరు సన్నద్ధమయినట్లు.

ప్రత్యామ్నాయ ముక్కురంధ్రాల శ్వాస యొక్క మధ్యస్థ దశ

మధ్యస్థ దశలో, విద్యార్థులు మూడు సార్లు సమగ్రంగా నాడీశోధనం చేయాలి. శ్వాసకి విశ్రాంతినివ్వడానికి, శ్వాస యొక్క సహజ, అంతర, లయబద్ధ చలనాన్ని తిరిగి పొందడానికి, ప్రతి ఒక్కసారి నాడీశోధనం చేస్తున్నప్పుడు చివర రెండు ముక్కురంధ్రాల ద్వారామూడు శ్వాసలు తీసుకోవాలి. అవసరమైతే మూడుశ్వాసల కన్నా ఎక్కువ తీసుకోవచ్చు. (Note:- ఒకేసారి మూడు Roundలు సాధన చేస్తున్నప్పుడు, రెండవ Round అభిముఖంగా ఉన్న ముక్కు రంధ్రంతో ప్రారంభమవుతుంది. అందువల్ల ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతి మొదటి Round మూడవ Round కన్నా విరుద్ధంగా ఉంటుంది.)

ఈ సాధన లో ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు మీరు ఎక్కువ సమాయాన్నిచ్చి, దాని మీద ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలనుకుంటారు. శ్వాసని ఎప్పుడూమృదువుగా, సమానంగా ఉంచుకోండి. మీకు సౌకర్యంగా ఉన్నదానికన్నా మించి వెళ్ళడానికి మిమ్మల్ని మీరు నిర్బంధించుకోకండి. ఎగ ఊపిరి (కష్టపడి ఊపిరి తీసుకోవడం) లేక శ్వాసకి ఒత్తిడి కలిగించే అవశ్యకత ఉండకూడదు. శ్వాసలో సూక్ష్మత, మృదుత్వ ప్రశాంత పొందడం మీ లక్ష్యం.

Two-to-one శ్వాసించడం, నాడీ శోధనం, ఈ రెండూ రోజుకి రెండు సార్లు సాధన చెయ్యొచ్చు. హఠయోగ భంగిమలు పూర్తి చేసిన తరువాత ఇతర శ్వాస సాధనలను కూడా చెయ్యొచ్చు. Bandhas(locks)లని mu-dras(gestures)లని సాధన చేసి, వాటిని ఉపయోగించడంలో శిక్షణనిచ్చే

యోగ్యుడైన గురువు పర్యవేక్షణలో మాత్రమే ఊపిరి బిగబట్టడం చేయాలి. అలాగ కాకపోతే మీ జీవశక్తి(Vital Force) లోని కల్లోలం గుండెకి, మెదడుకి, ఇతర విభాగాలకి హానికలిగించే శ్వాస రుగ్మతని కలిగిస్తుంది.

శ్వాస సాధనలు ఎన్నో ఉన్నాయి. రెండు ముక్కు రంధ్రాలలో శ్వాస స్వేచ్ఛగా వెళ్ళే ధ్యాన స్థితిని పొందడంలో విద్యార్థులకి సహాయపడే కొన్ని సూక్ష్మమైన సాధనలు మాత్రమే ఇక్కడ విశదీకరించబడ్డాయి. ఈ శ్వాస ప్రారంభాన్ని సుషుమ్నని మేలుకొల్పడం అంటారు. ధ్యానం యొక్క ఉన్నత దశలకి ఇది ముఖ్యమైంది. సుషుమ్న మేలుకొన్నప్పుడు ఒక ప్రత్యేకమైన స్పష్టతవచ్చి, మనసు చుట్టూ తిరగకుండ, సంతోషకరమైన స్థితిలో ఉంటుంది. అలాంటి సంతోషకరమైన మనస్సు ధ్యానానికి సరిగ్గా ఉండి. ప్రశాంతస్థితిని పొందుతుంది.

అధ్యాయం – 6

ధ్యానంలో ప్రగతికి ఒక ప్రణాళిక

ఋషి సంప్రదాయం చేత చేయబడిన సమగ్ర పరిశీలన, పరిశోధన ఫలితమే ధ్యానంలో ముందుకు సాగడం కోసం అనే ఈ కార్యక్రమం ధ్యానం మీద నిజమైన ఆసక్తిగల విద్యార్థులు దీని ఫలితాలను పొందేరు, మీరు ధ్యానంలో నిజంగా అత్యున్నత స్థితి పొందాలనుకుంటే, మిమ్మల్ని మీరు సరళమైన ఈ పద్ధతి అనుసరించడానికి సిద్ధం చేసుకోవాలి.

* ప్రతిరోజు ఒకే సమయంలో ధ్యానంలో కూర్చోవడం అలవాటుగా చేసుకోండి.
* ధ్యానానికి కూర్చోవడానకి ఒక మంచి శారీరక భంగిమని (Posture) అలవరుచుకోండి. ధ్యానానికి సరిపడే శారీరక భంగిమలు(Postures) కొన్నే ఉన్నాయి. వాటిలో సుఖాసనం(Easy Pose), స్వస్తికాసనం (The Auspicious Pose,) సిద్ధాసనం(Accomplishedpose) కూడ ఉన్నాయి. ఒక భంగిమని ఎంచుకొని ప్రతిరోజు అదేభంగిమలో(Posture)¬ధ్యాన సాధన చెయ్యండి. దాని ప్రకారం మీ శరీరం దానంతటట అదే ఎడ్జస్ట్(adjust) చేసుకుంటుంది.

మొదటి నెలలో మీరు చెయ్యువలసినవి

మొదటి ఒకటి, రెండు నెలలు నిశ్చలమైన, సౌకర్యమైన భంగిమని(Posture)

పొందడం కోసం వినియోగించాలి. ఒక ధ్యాన భంగిమ స్థిరంగా, సౌకర్యంగా వుండాలి. స్థిరమైన భంగిమ అంటే మీరు నిశ్చలంగా కూర్చోగలిగి, మీ తల, మెడ, మొండేన్ని సరిసమానంగా ఉంచుకోగగలగడం అన్నమాట. భంగిమని సౌకర్యంగా ఉండగలిగేటట్లు చేయడమంటే మీరు ఏ విధంగాను అసౌఖ్యంగా, అశాంతిగా వుండకూడదన్నమాట. ధ్యానానికి కూర్చునే ఆసనంగా మీరు ఉపయోగించే దిండు లేక మెత్త మరీ ఎత్తుగా, మరీ గట్టిగా ఉండకుండా, అది ఎప్పుడూ స్పాంజ్ లాగా లేక అస్థిరంగా ఉండకూడదు.

మొదటి నెల మీరు తల, మెడ, మొండెం తిన్నగా పెడుతున్నారా లేదా అని చెప్పడానికి సహాయపడడం కోసం గోడని ఆధారంగా చేసుకోవచ్చు. ఆ తర్వాత దేనిమీద ఆధారపడకుండ స్వతంత్రంగా కూర్చోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ధ్యానానికి కూర్చునే ఆసనం, కర్ర బల్లతో చేసింది లేక రెండు దుప్పట్లను సగం కన్నా తక్కువగా మడిచి కప్పిన పలక ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

మొదటి దశ సాధనలో అనేక విధాలైన ఆటంకాలు కలగ వచ్చు, మొదట శరీరం వణక వచ్చు, లేక చెమట పట్టొచ్చు లేక మొద్దుబారొచ్చు. తర్వాత బుగ్గలు, కళ్ళ లాంటి వాటి సూక్ష్మ కండరాలు లాగొచ్చు. ఇదంతా పట్టించుకోకుండ ఉండడం నేర్చుకోవాలి. మొదట మీరు శరీరాన్ని క్రమశిక్షణలో పెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు అది తిరుగుబాటు చేస్తుంది. మీరు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మీ గొంతు ఎండిపోతే కొద్దిగా నీళ్ళు తాగొచ్చు. ఒక్కొక్కప్పుడు మీ నోట్లో ఎక్కు లాలాజలం ఉన్నట్లు మీరు గమనిస్తారు. ఈ రెండు లక్షణాలు బహుశా అతిగా తినడం వల్ల లేక అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కావచ్చు.

మీరు ధ్యానంలో కూర్చోవడం ప్రారంభించినప్పుడు, ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడానికి మీరు ప్రయత్నించొద్దు. మొదట 15 నుంచి 20 నిమిషాలు చాలు. ప్రతి మూడువ రోజు మీ సాధనని 3 నిమిషాలు ఎక్కువ చెయ్యొచ్చు. మీ భంగిమస్థిరంగా అయినప్పుడు మెల్లగా ధ్యానించే సమయం దానంతటదే ఎక్కువవుతుంది. స్థిరమైన, నిశ్చలమైన భంగిమని అలవాటు చేసుకోవడం మీకు చాల సంతోషాన్నిస్తుంది. అసౌఖ్యంగా ఉండడం మంచి లక్షణం కాదు. ధ్యానం నుంచి లేవగానే పాదాలు, కాళ్ళు, తొడలని మర్దనా చేసుకోండి.

మీ ధ్యానం ఇంకా బాగా అవడానికి, కొనసాగుతూ వుండాలని, మీరు ధ్యానంలో కూర్చునే ప్రేరణతో ఉండాలని, మీరు ధ్యానించే సమయం కోసం ఎదురుచూడాలని, భగవంతుని ప్రార్థించండి. కాని, మీ స్వయం అస్తిత్వ అంతరంలో ఉన్న జీవన ప్రభువుదని(Lord of Life) మీరు ప్రార్థిస్తున్నారని గుర్తుంచుకోండి. ఇలాంటి ప్రార్థన మీ చైతన్యానికి శక్తినిస్తుంది. మీ ధ్యానాన్ని పటిష్ఠం చేయమని తప్ప ఇంక దేనికోసం ప్రార్థించకండి. స్వార్థపూరితమైన ప్రార్థనలు అహంకారాన్ని కలుగుజేసి, సాధకుడిని బలహీనంగా, పరాధీనుడిగా చేస్తాయి. ప్రార్థన భగవంతుడిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఉండాలి కాని అహంకారాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని కాదు.

Exercise – 1

ధ్యానాన్ని ప్రారంభిస్తున్నప్పుడు మానసికంగా మీ శరీరాన్ని పరిశీలించుకోండి. మీ కళ్ళు మెల్లిగా మూసుకున్నాయా, మీ పళ్లు మెల్లగా తాకుతున్నాయా, మీ పెదవులు మూసి ఉన్నాయా, మీ చేతులు మీ మొణుకుల మీద తేలికగా పెట్టబడి ఉన్నాయా అని సరిచూసుకోండి. (లేక ముందుకి వ్రేలాడకుండా, సౌకర్యంగా మొణుకులకి ఎంత దగ్గరగా వీలైతే అంత దగ్గరగా ఉన్నాయా).

తల నించి క్రింది దాక మీ శరీరాన్ని ఒక పద్ధతి ప్రకారం పరిశీలించడం పూర్తి చేయండి. నుదుటి మీద, బుగ్గలు, గెడ్డం, మెడ, భుజాల మీద ఎలాంటి ఒత్తిడి ఉండకూడదు. భుజాల దగ్గర నుండి చేతివ్రేళ్ళ చివరి దాకా ఒత్తిడి ఉండకూడదు.

ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా మానసికంగా మళ్ళీ భుజాల దగ్గరకు రండి. ఛాతీ మీద ఒత్తిడి ఉండకూడదు. ఛాతీ మీద మీ దృష్టి ఉన్నప్పుడు మీకు ఎలాగ సౌకర్యంగా ఉంటే అలాగ గట్టిగా ఊపిరి తీసుకుని విడిచి పెట్టండి. ఇది మీ శరీరాన్ని విశ్రమింపజేయడానికి సహాయపడుతుంది. మీ ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా కొన్ని సార్లు గట్టిగా ఊపిరితీసుకుని, మానసికంగా ఎలాంటి ఒత్తిడినైనా

ప్రతిఘటించండి. మీ శరీరానికి సలహానివ్వడానికి బదులు దాన్నిపరిశీలించి, ఎలాంటి ఒత్తిడి అయినా తగ్గిపోయేటట్లు చూడండి. కడుపు భాగం మీద మీ దృష్టి మరల్చండి. పొత్తి కడుపు దగ్గర, పిరుదులు, తొడలు, మొకాలు, మడమలు, పాదాలను పరిశీలించండి.

ఇప్పుడు కనీసం 5 నుంచి 10 సార్లు ఊపిరి తీసుకొని విడిచి పెట్టండి. మీ శరీరాన్నిఊహించుకుంటూతిరిగి పద్ధతి ప్రకారం క్రింద నుండి పైకి తలదాకా, తిరిగి వచ్చేయండి. మీ శరీరాన్ని పూర్తిగా పరిశీలించుకోండి. ఒక వేళ శరీరంలో ఒక ప్రత్యేకమైన భాగంలో ఏమైనా నొప్పి లేక బాధ ఉందనిపిస్తే, దాన్ని నయం చేయడానికి మీ బుద్ధిని అక్కడకు వెళ్ళమని, అడగండి. ఇలాంటి అసౌకర్యాలని సరి చేయడానికి బుద్ధికి అంతరమైన శక్తి ఉంది. సందేహించకండి.

బుద్ధిని తెలుసుకోవడం

బుద్ధి, శరీరానికి, శ్వాసకి, ఇంద్రియాలకి నియంతఎందుకంటే, అది జీవాత్మ అనే చైతన్య కేంద్రం(ఆత్మ) యొక్క శక్తి తో కూడుకొని వుంటుంది కనుక. మన ఆలోచనా ప్రక్రియ, భావావేశ శక్తి, పరిశీలనా శక్తి, బుద్ధి యొక్క విభిన్నమైన మార్పులకనుగుణంగా పనిచేయడం, ఇవన్నీ అత్యంతరాత్మ యొక్క శక్తి వల్ల జరుగుతాయి. ఇంద్రియాల మీద, శ్వాస మీద, శరీరం మీద బుద్ధికి ప్రత్యక్ష నియంత్రణ(Direct Control) ఉందన్న విషయాన్ని మనిషి తెలుసుకోవాలి. ఇంద్రియాలని ప్రేరేపించి, అవి బాహ్య ప్రపంచంతో పనిచేసేటట్లు చేసేది బుద్ధే. ఇంద్రియాల ద్వారా ప్రపంచాన్ని అర్థంచేసుకోవాలని, ఇంద్రియ గోచరమైన వాటిని భావనాసంబంధమైన వాటిగా చూడాలని, వర్గీకరించాలని ఆదేశించేది బుద్ధే. బుద్ధి దాని భావాలని, పాప పుణ్యాల గిడ్డంగి(గొడౌన్) అయిన అచేతన బుద్ధిలోనిలవవుంచిదానికి అవసరమైనప్పుడు వాటిని జ్ఞాపకంతెచ్చుకుంటుంది.

నిజానికి అన్ని సాధనలు (ఆధ్యాత్మిక సాధనలు, పద్ధతులు, శిక్షణలు) బుద్ధికి శిక్షణనివ్వడానికే. బుద్ధిని మించివున్న యదార్థాన్ని, అంటే శాశ్వతమైన ఆత్మని బుద్ధి తెలుసుకునేటట్లు చేయడమే శిక్షణలో ప్రధానమైన భాగం. బుద్ధికి

ఒక ప్రత్యేకమైన, స్వకీయమైన అస్తిత్వం వుంది. కాని దానికి ప్రత్యేకమైన ఉనికి లేదు. కేవలం ఆత్మ ఉండడం వల్లనే అది ఉంటుంది.

బుద్ధి మనకున్న శ్రేష్టమైన సాధనం. దాన్ని మనం బాగా అర్థం చేసుకుంటే అది మన సాధనలో సహాయపడగలదు. కాని, బుద్ధి సరియైన స్థితిలో లేకపోయినా, క్రమశిక్షణ లేకపోయినా అది మన లక్ష్యాల నుండి మనసుని వేరొక చోటుకి త్రిప్పి, మనకి సాధ్యమైన వాటన్నింటిని చెల్లాచెదురు చేస్తుంది. ఒకసారి మన లోతైన స్వభావాన్ని మనం తెలుసుకుంటే, బుద్ధి దాని పరిధిలో దేనినైనా సరే నయం చేయగలుగుతుంది. మన అంతరంగం గురించి మనం తెలుసుకున్నప్పుడు, సంభవించే చాలా రోగాలను నయం చేయడం లేక రాకుండా చేయడం మనం చేయగలం.

బుద్ధికి నాలుగు భిన్నమైన విద్యుక్త ధర్మాలున్నాయి. అవి, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం, చిత్తం. ఈ నాల్గింటిని అర్థం చేసుకోవాలి. అవి చేసే పనులు ఒకదానితో ఒకటి సమన్వయమయి ఉండాలి. మనసు Lower mind. దీని ద్వారానే మనం బాహ్య ప్రపంచంతో పరస్పరం స్పందించి, జ్ఞానేంద్రియ సంబంధమైన భావాలను, సమాచారాన్ని గ్రహిస్తాం. మనసుకి సందేహించే, ప్రశ్నించే ధోరణి కూడా ఉంది. ఈ ధోరణి ఎక్కువైతే ఇబ్బందులకి కారణమవుతుంది.

బుద్ధి, జ్ఞానం యొక్క ఉన్నతమైన అవస్థ. అంతర జ్ఞానానికి ప్రవేశద్వారమైన బుద్ధికి, నిర్ణయించే, ఆలోచించే, జ్ఞాన సంబంధమైన విచక్షణలని, రెండింటి మధ్య తేడాలని తెలుసుకొనే శక్తి వుంది. ఒకవేళ బుద్ధి నిస్సంశయంగా వ్యవహరిస్తే, ఒకవేళ మనసు అది చూపే మార్గాన్ని అంగీకరిస్తే రెండు రకాల చర్యలలో ఏది తెలివైన చర్యో బుద్ధి నిర్ణయించగలదు.

అహంకారం అనేది స్వకీయమైన అహం అయిన "నేను" అనే భావన. అది ప్రత్యేకమైన, వేరైన అస్థిత్వం గలదని తనకి తానే అనుకుంటుంది. అది మనకి గుర్తింపు భావననిస్తుంది కాని, అది ఎడబాటు, బాధ, వైమనస్య భావనని కూడ కలిగిస్తుంది.

చిత్తం, జ్ఞాపకాలన్నీ భద్రంగా వుండే చోటు. ఇది మన భావాలని, అనుభవాలని సేకరించి వుంచుతుంది. అది ఉయోగకరంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇతర ధర్మాలతో సమన్వయ మవకపోతే చిత్తం ఇబ్బందులు కూడా కలగజేయవచ్చు. ఈ నాలుగు ధర్మాలని "The art of joyful Living" లో ఎక్కువ వివరించి చెప్పడం జరిగింది.

విభిన్న శక్తి సామర్థ్యాలు, విధులు వున్న బుద్ధి యొక్క ఈ నాలుగు ధర్మాల మీదసాధకులు ఏవిధంగా శ్రద్ధ తీసుకుని దృష్టిపెడతారో, అదే విధంగా, వారు, వారి బాహ్యాప్రవర్తన మీద కూడ శ్రద్ధపెట్టాలి. అప్పుడు, వాళ్లు అనారోగ్యమైన ఆహారం, సెక్స్, సరిలేని జీవన విధానాల ద్వారా రోగాలని తెచ్చుకోరు.

పరిశుభ్రత అవశ్యకమైనదే. కాని, మనం దాని గురించేఆలోచించకూడదు. ఎందుకంటే, ప్రభావవంతంగా పనిచేయడానికి రోగనిరోధకశక్తి విధానానికి కూడ ఆరోగ్యకరమైన మనసు కావాలి. వ్యతిరేకమైన, క్రియాశీలరహితమైన, సోమరితనంతో కూడిన మానసిక భావాలను మనంతట మనం విడిచిపెట్టడం ద్వారా మనసు నిర్మలమవుతుంది. అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన మనసు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పొంది, అప్పుడు బుద్ధి మంచి చేడుల భేధాన్ని సరియైన సమయంలోఇంగా బాగా నిర్ణయించగలుగుతుంది.

బుద్ధి యొక్క వివిధ శక్తుల మధ్య సమన్వయం ఏర్పరచడానికి, మనం చేసే పనులు, మన మాటల ద్వారా మన బుద్ధి ఎలాగ పనిచేస్తుందో అన్న విషయాన్ని మనం జాగ్రత్తగా చూడడం నేర్చుకోవాలి. అదే సమయంలో ఆలోచనాప్రక్రియని పరిశీలించాలి. అన్ని రోగాలకి, అసౌకర్యాలకి, బాధకి, దుఃఖానికి అజ్ఞానం కారణం. ఒక నిర్మలం చేయబడ్డ, నిశ్శబ్దమైన, ప్రశాంతమైన బుద్ధి నిజమైనది, ఆరోగ్యాకరమైనది. బుద్ధి ఒక ఉపయోగకరమైన, నిర్మాణాత్మకమైన సాధనగా ఉండడానికి ధ్యాన ప్రక్రియ సహాయపడుతుంది.

ఏకాగ్రత పొందడానకి, నిర్మలం చేసి, శిక్షణ పొందిన స్వచ్ఛమైన బుద్ధి, చాలా విషయాలలో స్వస్థతని తీసుకురాగలదు. స్వయం చికిత్స అనేది ప్రతి వ్యక్తి యొక్క బుద్ధికి ఉన్న సహజ శారీరక సామర్థ్యాలలో ఒకటి. ఉదాహరణకు మీరు

ఒక ఏపిల్ పండు తొక్క తీస్తుంటే వేలు కోసుకొని రక్తం రావడం మొదలు పెడుతుంది. శరీరకణాలు ఏదో తెలిసినట్లుగా, రక్తస్రావాన్ని ఆపి దెబ్బతిన్న కణాలని రక్షించడానికి, కోసుకున్న చోట వెంటనే చర్మ తీసుకోవడాన్ని గమనిస్తారు. శరీరపు రోగనిరోధక శక్తిని బట్టి శరీరం దానంతట అదే నయమయిపోతుంది. ఎవరి శరీరంలో అయినా మానసిక, భావావేశ ప్రక్రియలు సమన్వయంకాకపోతే ఎక్కువ కణాలు చురుకుగా పనిచేయొచ్చు. ఇది చివరికి ఒక Growth ని కూడా కలుగజేయ వచ్చు. మానసిక చర్యలో ఒక సూక్ష్మమైన చోట అలాంటి సమన్వయం, సమానత లేకపోడం వల్ల రోగాలొచ్చి సాధనని భంగం చేస్తాయి.

మనం, ప్రాపంచిక విషయాలలో భావోద్వేగమైన మమకారం పెంచుకొని, మనకున్న ఎంతో శక్తిని బయట పెట్టలేకపోతే, అప్పుడు జీవితం అసంపూర్ణంగా ఉండి మనకి సంతోషం లేకుండా, తృప్తి లేకుండా ఉంటుందని నేను నమ్ముతాను. అందుకు శరీరాన్ని శ్వాసని, ఇంద్రియాలని, బుద్ధిని ఆరోగ్య సాధనాలుగా చేయడానికి మనం ప్రస్తుతం మనకున్న అన్నితెలివితేటలనిని ఉపయోగించాలి. అప్పుడు సాధన సులభమవుతుంది.

శరీరం ఎంతో నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా అయి, కదలకుండ, ఊగకుండ, వణకకుండా లేక లాగకుండ ఉండే ధ్యానస్థితిని మీరు ఎప్పుడు పొందుతారో అప్పుడు ప్రాపంచిక అనుభవాల ద్వారా పొందిన సంతోషానికి భిన్నమైన ఒక అసాధారణమైన సంతోషాన్ని పొందుతారు. అప్పుడు మీరు మీ శ్వాసని గమనించడం ప్రారంభించి, ధ్యానంలోని తర్వాత దశలోకి వెళ్ళగలుగుతారు.

ధ్యానానికి, శ్వాస చైతన్య సాధన చాల శక్తివంతమైందని గుర్తుంచుకోండి. ముందు చర్చించిన నాలుగు సాధారణమైన లోపాలు- కదలడం(Jerky-ness), బలహీనంగావుండడం(Shallowness), శబ్దం రావడం (Noise) లేక ఎక్కడ విరామమివ్వడం(or Extended Pauses)లాంటి సమస్య ఏదైనా ఉందేమో చూడడానికి మీ శ్వాసని పరిశీలించండి. మీ శ్వాస మృదువుగా ఉండడానికి, మీ తల, మెడ, మొండెం సమానంగా ఉండి శరీరం నిశ్చలంగా ఉండాలి.

రెండవ నెలకి సాధన

రెండవ నెలలో మీ సాధనని దిగువ చెప్పిన విధంగా కొనసాగించుకోవచ్చు. మీరు శరీరాన్ని చాచి, వంగడానికి వీలైన వ్యాయామాలని చేసిన తర్వాత, శ్వాస సాధనలని చెయ్యొచ్చు. కండరాలన్నింటిని Relax చేయడానికి శారీరక వ్యాయామాలు ఉపయోగపడతాయి, కాని సూక్ష్మ కండరాలలో, నాడీ మండలంలో ఇంకా ఎక్కువRelaxation ని కలిగించుకోవడానికి శ్వాస సాధనలు ఇంకా ఎక్కవ ఉపయోగపడతాయి. ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా మార్చి మార్చి శ్వాస తీసుకోవడం, ఒకేలాగ శ్వాస తీసుకోవడం ఉపయోగకరమైన, సన్నాహరూపమైన సాధనలు కాని, ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మేం మంచిదని చెప్పే ఒకే సాధన శ్వాస చైతన్యం(శ్వాస గురించి తెలుసుకోవడం). బుద్ధి యొక్క ముఖ్యాంశాలలో శ్వాస ఒక గొప్ప ముఖ్యాంశం. బుద్ధి, శ్వాస, విడదీయలేని భాగస్తులు, శ్వాస మీద దృష్టి పెట్టడం(ఏకాగ్రత పెట్టడం) బుద్ధికి తేలికైనది, సహజమైనది.

ముందు చెప్పినట్లుగా, మొదటి నెలలో సాధకుడు తన ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలని పరీక్షిస్తూ, పరిశీలిస్తూ, శ్వాస ప్రసరణమీద దృష్టి పెడుతూ, శ్వాసలోని నాలుగు ప్రధాన సమస్యలని తొలగించే ప్రయత్నం చేయాలి. తర్వాత చేసే శ్వాస సాధనలో క్రింద(దిగువ) వివరించిన సాధన మీద బుద్ధిని, జాగ్రత్తగా కేంద్రీకరించాలి.

Exercise -2

ఇది ఒక సంతోషకరమైన అనుభవం అవుతుంది కాని, ఈ శ్వాస పద్ధతిలోని అంతరానందం నుండి మీ శరీరం మిమ్మల్ని భంగపరచకుండ, మీరు మొదట మీ భంగిమని స్థిరంగా, నిశ్చలంగా, సౌకర్యంగా చేయడం తెలుసుకున్నప్పుడే ఈ సంతోష స్థితి అనుభవాన్ని పొందుతారని గుర్తుంచుకోండి. ఈ ప్రత్యేకమైన సాధన సూక్ష్మమైంది. మీరు పొందిన ఇతర శ్వాసానుభవాల కన్నా ఇది ఎక్కువ పురోగతి చెందిన శుద్ధమైన సాధన, ఇది ఎంతో మంది ఋషులు, గురువుల చేత కొన్ని వేల సంవత్సరాలు పరిశోధన చేయడానికి కేంద్రమయింది.

శ్వాసలో ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండ, వెన్నముక క్రింద నుంచి తల పైభాగం వరకు శ్వాస తీసుకుంటున్నట్లుగా ఊపిరి తీసుకోండి. తలపై నుంచి వెన్నముక క్రింది భాగం దాకా ఊపిరి వదలినట్లు ఊపిరి వదలండి. వెన్నెముకలో ఉన్న మూడు దారాలవంటి వాటిని మానసికంగా చూడగలిగితే అది సహాయపడుతుంది. మధ్యలో, శరీర విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞులు(Physiologists), సెంట్రలిస్ కెనాలిస్ (Centralis Canalis) అనే మార్గం, ప్రక్కన యోగులు, ఇదా, పింగళ అనే సూక్ష్మమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. అవి ముందు చెప్పిన రెండు ప్రధానమైన నాడులు ఇవే.

పాల లాగ ఎంతో తెల్లగా వుండి సెంట్రలిస్ కెనాలిస్ ట్యూబ్ ద్వారా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలని చేయండి. మెదడు దిగువ భాగానికి, పెల్విక్ ప్లెక్సస్ (పొత్తి కడుపుకి సంబంధించిన లేక శరీరమంతా వ్యాపించిన నరాలకి మధ్య ప్రసరించే శక్తి యొక్క సూక్ష్మ గతి అనుభూతిని పొందండి. మీ బుద్ధిని పరిశీలించి, అది ఎన్నిసార్లు భంగపడిందో చూడండి. మీ బుద్ధి భంగపడిన క్షణంలో, మీ శ్వాసలో కొద్దిగా కదలిక లేక సరియైన క్రమంలో లేదని మీరు తెలుసుకుంటారు. ఈ సాధన చేస్తున్నప్పుడు ఎలాంటి కదలికలు, శబ్దం, సారహీనత, ఎక్కువ విరామాలు లేకుండ, మీ సున్నితమైన శ్వాస ప్రవాహాన్ని కొనసాగించమని సలహా ఇస్తాం.

వెన్నెముక అవగాహనతోమీరు ఊపిరి తీసుకొని విడిచి పెట్టిన తర్వాత, ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా శ్వాస ఎలాగ వచ్చి వెళ్తోందో కూడ మీకు తెలుస్తుంది. ఒక ముక్కు రంధ్రం మూసుకున్నట్లుగా, ఇంకొకటి ఎక్కువ తెరుచుకున్నట్లుగా బహుశా మీరు గమనిస్తారు. మీరు ఒకదాని ద్వారా గాలి తేలికగా పీల్చుకోగలరు కాని రెండవ దానితో తేలికగా గాలి పీల్చుకోలేరు. అలాంటప్పుడు అడ్డుకున్న ముక్కు రంధ్రం మీద దృష్టి పెట్టండి. కొన్ని నిమిషాలలో అడ్డుకున్న ముక్కు రంధ్రం తెరుచుకోవడం చూసి బహుశా మీరు ఆశ్చర్యపోతారు.

ఉదాహరణకు మీరు మొదట కుడి ముక్కు రంధ్రం మీద దృష్టి పెట్టండి. అది తెరుచుకొని దాని ద్వారా గాలి పీల్చుకోవడం తేలికైనప్పుడు ఒకదాని తర్వాత

ఇంకొకటి తెరవగలగడానికి ఇంకొక ముక్కు రంధ్రం మీద దృష్టి పెట్టండి. దీన్ని మీరు క్రమబద్ధంగా సాధన చేస్తే, శ్వాస ప్రవాహం మీద నియంత్రణ పెంపొందిచుకోవడానకి ఎక్కువ సమయం పట్టదు.

శ్వాస, బుద్ధి జీవితం యొక్క రెండు నియమాలు. అవి రెండు ఒకదాని తో ఇంకొకటిసన్నిహితంగా ఉండి,ఒకదానితో ఒకటితేలికగాప్రభావింపబడతాయి. వాటికి వేరైన ఉనికి ఉన్నప్పటికీ ఒకదాని శక్తిని ఇంకొకటి గుర్తుపెట్టుకుంటాయి. మీ బుద్ధి మీద దృష్టి పెట్టడం ద్వారా, మీ శ్వాసని, మీ ఇష్ట ప్రకారం నిర్దేశించగలగడం తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేయండి. మీ ఆలోచనలు మారిన క్షణంలో, మీ శ్వాస కూడా మారుతున్నట్లు తెలుసుకుంటారు.

రెండు ముక్కు రంధ్రాలకి సంబంధించిన విద్యుచ్ఛక్తిలాంటి సూక్ష్మశక్తులని పరిశోధించిన తర్వాత, శ్వాస యొక్క ఈ రెండు అవస్థలలో భిన్నమైన గుణాలున్నాయని ఋషులు తెలుసుకున్నారు. ఎడమ రంధ్రం ద్వారా శ్వాస తీసుకుంటే అది చల్లదనాన్ని, కుడి రంధ్రం ద్వారా శ్వాస తీసుకుంటే అది వెచ్చదనాన్ని కలుగజేస్తుంది.

ఈ ఉన్నతమైనశ్వాస విజ్ఞానం ప్రకారం, ఒక ముక్కు రంధ్రం ఎక్కువ చురుకుగా ఉందని మీరు చూసినప్పుడు, తత్వాలలో(ప్రకృతి శక్తులలో) ఒకటి చురుకుగా వుండి ప్రాధాన్యతని సంతరించుకుంటుంది. ఇది బుద్ధిలో అలజడిని కలిగిస్తుంది. ఇదే మీ శ్వాసలో మార్పుకి కారణం. కుడి, ఎడమల ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా శ్వాస ప్రవహించే తీరు, తత్వాలని(శక్తులని)ప్రభావితం చేసి, మీ శ్వాస, ప్రబలంగా వున్న తత్వం(ప్రకృతి శక్తి) వల్ల బాధింప బడుతుంది. కాని, ఒకసారి శ్వాస మీద మీరు నియంత్రణ పొందితే, ధ్యాన విద్యార్థిగా మీకు ఎంత వివేకం ఉందో, మీ ఏకాగ్రత ఎంత లోతుగా ఉందో దాని ప్రకారం, శ్వాస, మారే తత్వాల మీదకూడా మీకునియంత్రణవస్తుంది. PathofFireandlightఅనేపుస్తకంలో లోతైన ఈ శాస్త్రాన్ని ఇంకా వివరంగా చర్చించడం జరిగింది.

సుషుమ్నని మేలుకొలపడం

ధ్యాన సాధనలో ఆనందానుభవాన్ని పొందే విధంగా మనసుని ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా చేసే ప్రక్రియ మనం వెళ్ళే తదిపరిదశ. ఈ పద్ధతిని సుషుమ్నని మేలుకొలపడం అంటారు. ఈ కార్యక్రమం ప్రకారం ముందుకి సాగడానికి సహనం ఉన్న సాధకుడు తప్పక ఫలితాన్ని పొందుతాడు. క్లుప్తంగా చదివేవాళ్ళు ఎప్పుడు దాన్ని సాధన చేయకుండ, బహుశా ఈ వివరణని చదువుతారు. వాళ్లు ఈ ప్రక్రియ వల్ల క్షణమాత్రం ఫలితాన్ని పొందుతారు. ఏదో ఒక రోజు వాళ్లు ఈ పరిజ్ఞాన మార్గం మీద నడుస్తారని ఆశిద్దాం.

సుషుమ్నని మేలుకొలిపే ప్రక్రియ ప్రారంభించడానికి, ధ్యానించే వారు, రెండు ముక్కురంధ్రాల మధ్య శ్వాస ఎలాగ స్పృశిస్తుందో, ఆ శ్వాస మీద బుద్ధిని ఏకాగ్ర పరచాలి. అంటే, చూపుకి సంబంధించినట్లుగా, ముక్కురంధ్రాల పైభాగం మీదకాని, లేక ముక్కు చివరకాని దృష్టిపెట్టడమని కాదు. అది రెప్పవాల్చకుండ చూడడం కూడ కాదు. పై పెదవికి కొద్దిగా పైన, రెండు ముక్కురంధ్రాల మధ్య రెండింటిని కలిపే చోట శ్వాస సాగే విధానాన్ని తెలుసుకోవడం మీద దృష్టి పెట్టడం అని ఉద్దేశం. ఇక్కడ మీరు మీ బుద్ధిని ఏకాగ్రపరచినప్పుడు, మీ రెండు ముక్కురంధ్రాల ద్వారా శ్వాస స్వేచ్ఛగా వెళ్తున్నట్లు తెలుసుకుంటారు. ఇది సంధ్య అని పిలవబడే సూర్య, చంద్రుల పెళ్లి వేడుక, పింగళ, ఇడాల మధ్య కలయిక. విచారం కాని, భయం కాని, మనసుని కలత పెట్టే ఇతర వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు బుద్ధిని కలతపెట్టలేని ఒక సంతోషకరమైన సమయం ఇది. కాని, ఈ స్థితిని ఏర్పరచుకోవడానికి విద్యార్థులకి ఎక్కువ అనుభవం వుండదు కాబట్టి సాధారణంగా, అది ఎక్కువ కాలం ఉండదని, ఎంత కాలమైనా దాన్ని నిలుపుకోవడం కష్టమని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.

పొద్దున్న, సాయంత్రం, క్రమం తప్పకుండ రెండు ముక్కు రంధ్రాల మధ్య కేంద్రం మీద మీరు బుద్ధిని ఏకాగ్రపరచినప్పుడు, మనసు తేలికగా సంతోష స్థితిని పొందుతుందని మీరు తెలుసుకుంటారు. అప్పుడు ఈ స్థితికి మళ్ళీ

వెళ్ళాలని కోరుకొని, రోజంతా మీ ధ్యానం కోసం ఎదురుచూస్తారు. రెండు ముక్కు రంధ్రాల నుండి గాలి స్వేచ్ఛగా వెళ్లడమంటే, రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా, ఒకదాని తర్వాత ఇంకొక రంధ్రం ద్వారా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలని చేస్తున్నారని అర్థం. ఇది సుషుమ్న మేలుకొనే సూచన. ఒకసారి ఈ అనుభవాన్ని 5 నిమిషాలు నిలుపకోగలిగితే, మీరు ఒక గొప్ప అవరోధాన్ని దాటి, మీ బుద్ధి ఏకాగ్రతని పొందడం ప్రారంభించినట్లే. ఇప్పుడు మీ బుద్ధి అంర్గతంగా దృష్టి పెట్టడం ప్రారంభిస్తుంది. . ఈ క్రియ (ప్రత్యేక సాధన)కోసం 3, 4 నెలలు కేటాయించాలి.

చేతన బుద్ధి

మేలుకొనే స్థితిలో పనిచేసే బుద్ధి చైతన్య(చేతన) బుద్ధి. అది సంపూర్ణ బుద్ధిలో కేవలం ఒక చిన్న భాగం మాత్రమే. మన విద్యా విధానానికి, అది ఇంట్లోనైనా, స్కూల్లోనైనా లేక కాలేజి, విశ్వవిద్యాలయాలలోనైనా సంపూర్ణ బుద్ధిని, ముఖ్యంగా అచేతన బుద్ధిని ఎలాగ అర్థం చేసుకోవాలి, ఎలాగ తెలుసుకోవాలి అని బోధించే క్రమబద్ధమైన కార్యక్రమం లేదు. చిన్నతనం నుండి మన విద్యా విధానం ద్వారా అభివృద్ధి చేసిన ఒక చిన్న భాగం, కేవలం చైతన్య బుద్ధి మాత్రమే.

బాహ్య ప్రపంచం నుండి సమాచారాన్ని(Data) తీసుకోవడానికి చైతన్య బుద్ధి 10 ఇంద్రియాల మీద ఆధారపడుతుంది. ఈ పదిలో ఐదు(5) సూక్ష్మ గ్రహ్యేంద్రియాలు(చూపు, వినిడం, రుచి వాసన, స్పర్శ). 5 క్రియాశీలమైన ఇంద్రియాలు (చేతులు, కాళ్ళు, మాట్లాడే శక్తి, పునరుత్పత్తి అవయవాలు,) మిళితమై ఉన్నాయి.

మనలో చాలామందికి మన బుద్ధి యొక్క చైతన్య అంశంకి ఎలాగ శిక్షణనివ్వాలన్నది చాల కొద్దిగా మాత్రమే తెలుసు. కాని ఋషులు గాఢమైన ధ్యానపద్ధతుల సహాయంతో, అచేతన బుద్ధి యొక్క అంతర్గత గూఢ స్థానాలలోకి గాఢంగా చొచ్చుకొని పోయి, ఒక క్రమ పద్ధతిలో దాని శక్తులని ఉపయోగించడం

తెలుసుకున్నారు. ఒక సరళమైన, క్రమబద్ధమైన ధ్యాన పద్ధతిలో ఈ మహనీయులంతా (ఋషులంతా) దీన్ని సాధించగలిగారు. విచారకరమైన విషయం ఏంటంటే, మనుష్యులలో చాలా వరకు వివేకం లేని వాళ్ళలాగ ప్రవర్తిస్తారు. ఎందుకంటే బుద్ధి యొక్క గాఢావస్థలని చేరుకోవడం వాళ్ళకి తెలియదు కనుక. అందుకే మన వ్యక్తిగత అస్థిత్వ లోతులలో గుప్తంగా ఉన్న అంతర్గత నిధి గురించి మనకి తెలియదు.

చైతన్య బుద్ధి దానినదే అర్థం చేసుకొనేందుకు సహాయపడడానికి చాలా అవరోధాలని అధిగమించాలి. సాధారణంగా, బుద్ధి అస్పష్టంగా, అలజడిగా, క్రమశిక్షణ లేకుండా ఉండి, ప్రతిదీ ముందుకి సాగి, పరివర్తనచెందేటట్లు కనిపించే బాహ్య ప్రపంచపు వస్తువుల మీద మాత్రమే దాదాపు దృష్టి పెడుతుంది. ఎందుకంటే బుద్ధి దానికదే అలజడిగా ఉంటుంది. కనుక, బాహ్య ప్రపంచలోని విషయాలని, సంభవాలని ఖచ్చితంగా ఎలాగ అర్థం చేసుకోవాలి, ఎలాగ అంచనా వేయాలన్నది తెలుసుకోవడం కూడా చాలామందికి ఒక కష్టమైన సమస్య. కాని ధ్యానించేవాళ్లు, మనసుని నిర్మలంగా చేసుకొని, దాన్ని ఏకాగ్రపరచుకోవడం తెలుసుకుంటారు. వాళ్ళిలా ఉంటే, అలాగ వాళ్ళ ఖచ్చితమైన ఇంద్రియజ్ఞాన వివరాలని సేకరించుకోవడం వాళ్ళకి సాధ్యమవుతుంది. అలాంటి వాళ్ళు విషయాలని వక్రంగా లేక కలవరపడే రీతిలో చూడకుండా స్పష్టంగా చూస్తారు.

ధ్యాన సహాయంతో చైతన్య బుద్ధి ఒక క్రొత్త అలవాటుని అలవరచుకొనేటట్లు దానికి శిక్షణ నివ్వవచ్చు. చైతన్య బుద్ధిలో కలిగే సహాయపడని, ఎడతెగని ఆలోచనలని విడిచి పెట్టడం తెలుసుకున్నప్పుడు, మీ వ్యక్తిత్వాన్నిమార్చుకోవచ్చు. మీ ఆలోచనలని పరిశీలించడం తెలుసుకొని, మీ మనసులో కదులుతున్న భావాలు, ఊహలు, జ్ఞాపకాలతో కలత చెందకుండ, ప్రభావింపబడకుండ, పట్టించుకోకుండా ఉండడం సాధన చెయ్యండి. ఇంకొక 3, 4 నెలల క్రమమైన ధ్యాన సాధన, బుద్ధియొక్క చైతన్య అంశంతోవ్యవహరించడం తెలుసుకోవడానికి తగిన సమయాన్నిస్తుంది.

కొంత మంది వాళ్ళ బుద్ధి మీద వాళ్లకి ఇంతకు ముందే నియంత్రణ ఉందని అనుకుంటారు, కాని, సాధారణంగా అది నిజం కాదు. ఎందుకంటే వాళ్ళ చైతన్య బుద్ధిని వాళ్ళు నియంత్రణలో ఉంచుకున్నప్పటికీ, శక్తివంతంగా, విశాలంగా ఉండే తెలియని అచేతన బుద్ధిని వాళ్ళునియంత్రణలో ఉంచుకోలేరు. అచేతన బుద్ధి, మన కర్మలు, పనులు, కోరికలు, భావావేశాల ఫలితంగా కలిగే ప్రభావాల యొక్క విశాలమైన ఒక సరస్సులాంటిది. బుద్ధి యొక్కఈ అంతర్గత దశలు సామాన్య వ్యక్తికి ఒక రహస్యంగానే మిగిలిపోయేయి. చైతన్య బుద్ధి ప్రశాంతంగా ఉన్నట్లు కనిపించినప్పుడు కూడా, గులకరాళ్ళు పడినప్పుడు అది ఎలాగైతే సరస్సు పై భాగంలో నిశ్చలతని పోగొడుతుందో సరిగ్గా అలాగే, అచేతన బుద్ధి నుండి వచ్చే జ్ఞాపకం లాంటి ఒక్క గుర్తు అకస్మాత్తుగా బుద్ధి నిశ్చలతని పోగొడుతుంది.

మానవ భావావేశం ఒక అపారమైన శక్తి. ఇది ఒక సొరమీను నీళ్ళలో ఈదుతున్నట్లుగా, బుద్ధికి దిగువ భాగం నుండి ఇది పనిచేస్తుంది. ఆ భావానికి సరైన మార్గం చూపించకపోతే అది పూర్తి బుద్ధిని భ్రష్టం చేస్తుంది. ఈ ప్రయత్నంలో మీకు మీరే సహనంతో ఉండడం నేర్చుకోవాలి. మీ ఆలోచనా ప్రక్రియని పరిశీలించుచుకొనే ప్రయత్నం చేయడానికి భయపడడం ఉపేక్షింపరాని పొరపాటు. మీ భయాలన్నింటిని పరిశీలించుకుంటే, అప్పుడు వాటిలో చాలా భాగం ఊహించుకున్నవి, అవివేకమైనవని మీరు తెలుసుకుంటారు. ఇప్పటినుండి మీరు విశ్లేషాత్మకమైన పరిశీలనా ప్రక్రియని ప్రారంభిస్తారు. కలత చెందకుండా ఉన్నప్పుడు మెల్లమెల్లగా మీరు మీ ఆలోచనాప్రక్రియని పరీక్షించుకునే సామర్థ్యాన్ని పొందుతారు. అలాంటి బుద్ధి స్వచ్ఛతని పొంది, అప్పుడు అది సమాధిని పొందడానికి సంసిద్ధమవుతుంది. సమాధి అంటే గాఢమైన, నిమగ్నమైన ధ్యాన స్థితి. ఈ సమాధిలో చాలా అవస్థలు (స్థితులు) ఉన్నాయి. ఎలాంటి కలతలు లేకుండా 10 నిమిషాలు మీ బుద్ధిని ఏకాగ్రపరచగలిగినప్పుడు మీరు దాదాపు ఈ లక్ష్యాన్ని పొందినట్లే.

జీవన సత్యాన్ని తెలిసిన మానవులందరు, ప్రాపంచిక సంతోషాలని, సుఖాలని ముందే పరిశీలించి, వాటిని కావాలనుకునే వారు, ధ్యాన సాధన

చెయ్యకుండ సంతోషంగా, తృప్తిగా ఉండలేరని గ్రహిస్తారు. ధ్యానం అత్యున్నతమైన సంతోషాలని ఇస్తుంది. ధ్యానం నిర్భయత్వాన్ని కలుగజేస్తుంది. ధ్యానంలోని చివరి దశ మౌనంలో(Silence) ఉండడం. ఈ మౌనం వర్ణించలేనిది. ఇది అనిర్వచనీయమైనది (సమాధానం చెప్పడానికి సాధ్యం కానిది) ఈ మౌనం సహజ జ్ఞాన ప్రవేశమార్గానికి దారి చూపి, తర్వాత, గతాన్ని వర్తమానాన్ని, భవిశ్యత్తుని విద్యార్థులకు తెలియజేస్తుంది.

ఒకానొకప్పుడు, ఒక ధ్యాన విద్యార్థి ఒక ఋషి దగ్గరకు వెళ్ళి భగవంతుని స్వరూపంలాంటి తాత్త్విక పరమైన విషయాలని చర్చించడం ప్రారంభించాడు. కాని ఋషి ఏం అనలేదు, సాధకుడు(Aspirant) మాట్లాడుతూనే ఉండి, చాలా పరీక్షించే ప్రశ్నలని అడిగేడు. అయినా ఋషి మౌనంగా ఉండిపోయేడు. చివరికి ఆశాభంగం చెందిన సాధకుడు ఋషి తన ప్రశ్నలకి సమాధానం ఎందుకు చెప్పడం లేదని అడిగేడు. అప్పుడు ఋషి నవ్వి మెల్లగా "నేను సమాధానం చెప్తున్నాను, కాని నువ్వు వినడం లేదు. మౌనమే భగవంతుడు" అన్నాడు.

హిమాలయాలలో, భారతదేశపు తక్కిన చోట్ల నా అన్వేషణ, అధ్యయనం చేస్తున్నప్పుడు, మౌనం యొక్క ఈ గాఢావస్థానుభవాన్ని పొంది, ధ్యానం చేయడానికి సంసిద్ధులైన వారికి కూడ సహాయపడిన, కొంతమంది ధన్య జీవులని నేను కలిసేను. శరీరం, శ్వాస, బుద్ధి వీటన్నిటిని మించి, ఈ మౌనం నుండి శాంతి, సంతోషం, పరమానందం కలుగుతాయి. ధ్యానించే వాళ్ళు ఆ మౌనాన్ని వాళ్ళ వ్యక్తిగత నివాసంగా చేసుకుంటారు. అదే ధ్యానం యొక్క చివరి లక్ష్యం(గమ్యం).

ధ్యాన సాధన మీద

ప్రశ్నలు - జవాబులు

ప్ర: ధ్యానాన్ని గాఢంగా చేయడంలో "ధ్యాన సంగీతం" సహాయ పడగలదని ఎందుకనుకోరు?

జ: సంగీతం ఒక బాహ్యప్రేరణ. ఇది మీ ఇంద్రియాలని, మనసుని బాహ్య చైతన్య దిశలో తీసుకెళ్తుందే కాని ధ్యానం యొక్క అంతరంగ ఏకాగ్రత వైపు తీసుకెళ్లదు. ఒక గులాబి పువ్వు లేక మృదువైన సంగీతం లాంటి కొన్ని సంతోషకరమైన, బాహ్యప్రేరణల మీద ఏకాగ్రత చాలా హాయి కలుగ జేయవచ్చు కాని అది అంతరంగంలోని అత్యున్నత చైతన్యం వైపు మిమ్మల్ని నడిపించదు. తక్కిన సమయాలలో సంగీతాన్ని ఆనందించండి, కాని దీన్ని ధ్యానంతో ముడి పెట్టకండి.

ప్ర: ఊదువత్తులు లేక క్రొవ్వొత్తులను ఉపయోగించడం అవసరమా లేక సహాయకారకమైనవా?

జ: ధ్యానం చేస్తున్నపుడు ఊదువత్తులు వెలిగించడం మంచిదని చెప్పం, ఎందుకంటే, దాని వాసన లేక పొగ మీ దృష్టిని మరల్చ వచ్చు. మీకు కావాలంటే, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని ఏర్పరచుకోవడం కోసం మీరు ధ్యానం చేయడానికి ముందు కొద్దిగా ఊదువత్తులని వెలిగించుకోండి. కాని, ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించేటప్పుడు ఊదువత్తులని బయట పెట్టేయండి.

మీ కళ్లు మెల్లిగా మూసుకుని ఉన్నప్పటికీ చలించే(Flicker)

క్రొవ్వొత్తులుకూడ మన దృష్టిని వేరే వైపు వెళ్లేటట్లు చేయొచ్చు. మంచి నాణ్యతగల, చలించని క్రొవ్వొత్తులు మీ దగ్గరుంటే, అవి తక్కువ ఇబ్బందిని కలిగిస్తుందని మీ కనిపిస్తుంది. కాని మీ దృష్టి క్రొవ్వొత్తుల మీద ఉండకూడదు కనుక, ఒక బాహ్యకాంతి అక్కర లేదు.

ప్ర: చాలా విభిన్న ధ్యానసంప్రదాయాలు, పద్ధతులు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈభిన్నత్వాలకి కారణాలేంటి? ఏ పద్ధతి నాకు ఉత్తమమైనదో నా కెలాగ తెలుస్తుంది?

జ: ప్రామాణికమైన(విశ్వసనీయమైన) అన్ని ధ్యాన సంప్రదాయాలు, విద్యార్థులు వారి స్వకీయమైన అత్యంతర స్వభావాన్ని తెలుసుకునేందుకు సహాయపడడానికి ప్రయత్నస్తాయి. విభిన్నంగా ఉన్నట్లు కనిపించే ఈ విభిన్న పద్ధతులని, కొండమీదికి వెళ్ళే, విభిన్న మార్గాలతో పోల్చవచ్చు. మార్గాలలో కనిపించే తీరు(దృశ్యం) వేరుగా వుండొచ్చు, కాని కొండ శిఖరం నుండి చివరికి కలిగే అనుభవం ఒకటే.

కొన్ని ధ్యాన పద్ధతులు మంత్రాన్ని ఉపయోగిస్తాయి(పుస్తకంలో చర్చించిన విధంగా) ఇంకొన్ని సంప్రదాయాలు, తరచు, శ్వాస మీద దృష్టి పెడుతూ వేరే సాధనలని ఉపయోగిస్తాయి. ఏ సాధనని మీరు ఎంచుకున్నా, దాన్ని ప్రతిరోజూ, మనస్సాక్షితో చేయడం ముఖ్యం. వేరైన వ్యక్తిత్వాలు, ఇష్టాలు, సామర్థ్యాలు ఉన్న భిన్నమైన విధ్యార్థులకి, భిన్నమైన పద్ధతులు సరియైనవిగా ఉంటాయి. ఒక పద్ధతిని నేర్చుకుని, సమయాని కనుగుణంగా దాన్ని ఉపయోగించి, ఆ సాధన మీ మీద ఎలాంటి ప్రతిచర్య(Response) కలుగ జేస్తున్నట్లనిపిస్తుందో పరిశీలించండి.

శ్వాస చైతన్యాన్ని ఉపయోగిస్తూ ధ్యాన సాధన చేయడం ఒక్కటే సరిపోదు, ఎందుకంటే సాధకుడు(Aspirant), చేతన(చైతన్య) బుద్ధిని, అచేతన బుద్ధిని కూడ దాటి వెళ్లడం తెలుసుకోవాలి. కొన్ని సంప్రదాయాలు విద్యార్థులు వాటిని(చేతన, అచేతన బుద్ధులని) దాటి అవి వెళ్లే దిశలో నడిపిస్తాయి, ఇంకొన్ని(ఇతర) పద్ధతులు శ్వాస చైతన్యం వరకు మాత్రమే పరిమితమై ఉంటాయి. ఒక సౌకర్యమైన, నిశ్చలమైన భంగిమని అలవాటు చేసుకొని,(Develop) ఆ తర్వాత శ్వాస గురించి తెలుసుకోవడం ముఖ్యం, కాని

మనిషి ఒక ఆలోచించే జీవి. కనుక బుద్ధి యొక్క అనేక అవస్థలని పట్టించుకోకుండ ఉండలేదు. అందుకు సాధకుడిని బుద్ధి యొక్క అన్ని అవస్థలను దాటి వెళ్ళేటట్లు నడిపించే ఒక పద్ధతి ధ్యానం యొక్క ఉన్నతమైన పద్ధతి. ఇతర ధ్యాన పద్ధతులని మేం తప్పుపట్టడం లేదు కాని కొన్ని సంపూర్ణమైనవి, ఇంకొన్ని అసంపూర్ణమైనది.

చివరికి సాధకుడు, వేటినించైతే వేరువేరు పరిమాణాల, స్థాయిల ద్వారా చైతన్యం ప్రసరిస్తుందో, ఆ చైతన్య మూలాల యొక్క ముఖ్య స్వభావాన్ని తెలుసుకోవాలి. శరీరం, ఇంద్రియాలు, శ్వాస, బుద్ధి, వీటన్నింటినిదాటి చైతన్య బిందువు (ఆత్మ) వుంటుంది. అందుకు, మనిషి యొక్క అత్యంతర అనుభూతికి అడ్డుగోడలని తొలగించేందుకు దారితీసే సమగ్రమైన పద్ధతి ఉత్తమమైన పద్ధతి.

ప్ర: యోగాలో చాలా విభిన్న పద్ధుతులే కాకుండ, భక్తిమార్గం, కర్మమార్గం లాంటి విభిన్న మార్గాలున్నాయి. నేను దేన్ని అనుసరించాలి?

జ : నానారకాలైన మార్గాలున్నాయి, కాని లక్ష్యం ఒకటే(సంకల్పం ఒకటే)మీరు ఏ మార్గంలో అయితే అంతరంగికమైన తృప్తిని పొందుతారో అదే మీ స్వకీయమైన మార్గం. మీకు ఏ మార్గం సరైనదో తెలుసుకోండి.

ప్ర: ధ్యాన సమయాన్ని చూసుకునేందుకు నేను ఎలారం(alarm) ఉపయోగించనా?

జ: మీరు సరియైన సమయానికి లేచి 10, 15 లేక 20 నిమిషాలు ధ్యానం చెయ్యాలి. ధృఢ సంకల్పంతో మొదటి నుండి మీ సంకల్పశక్తిని శక్తివంతం(పటిష్టం) చేసుకోవడం నేర్చుకోవాలి. బుద్ధి అత్యున్నతమైన కాలసూచకం.మీరు ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు, మీ ధ్యానానికి మీ బుద్ధి మేల్కొలుపుతుందని తెలుసుకుంటారు. ఒక ప్రత్యేకమైన సమయంలో లేచి ధ్యానించాలని మీరు నిర్ణయించుకున్నప్పుడు బాహ్యామైనవి ఏం అవసరం లేదు.

నిద్రావస్థకి భిన్నంగా, ధ్యానంలో గడిచే సమయం గురించి తెలుస్తూనే వుంటుంది కనుక , సాధరణ ధ్యాన సమయాన్ని తెలుసుకునేందుకు ఎలారమ్ క్లాక్ అవసరం లేదు. ఎలారమ్ క్లాక్ శబ్దంతో ప్రశాంతమైన ధ్యానాన్ని ముగించడం కూడ హాయిగా వుండదు. టైమ్ గురించి మీకు పట్టింపుంటే

గడియారాన్ని కనుచూపు మేరకు పెట్టుకుంటే అప్పుడు టైమ్ చూసుకోవచ్చు లేక అంతకన్నా మంచిది. సమయం గురించి ఒత్తిడి లేనప్పుడు మీరు ధ్యానం చేసుకునేటట్లు చూసుకోండి. చేయవలసిన విధులు, లేక నిర్వర్తించవలసిన బాధ్యతలు లేని సమయంలో, అంటే తెల్లవారుజామున లేక సాయంత్రం ధ్యానించండి.

ప్ర: కాళ్లు నొప్పి ప్రారంభం అయినప్పుడు లేక నిద్రలోకి జారుకున్నప్పుడు నేనేం చేయ్యాలి?

జ; సాధాకుడు శారీరక వ్యాయామం చేయనప్పుడు తరచు ఇది జరుగుతుంది. కాని, మీరు ధ్యానానికి ముందు, ధ్యానించిన తర్వాత స్ట్రెచింగ్(stretching) వ్యాయామం చేస్తే, కొన్ని రోజుల తర్వాత మీకు మార్పు కనిపిస్తుంది. ఒక వేళ ఇంకా అసౌకర్యంగా ఉన్నట్లు, మీరు నిద్రలోకి(Asleep) జారుకుంటున్నట్లనిపిస్తే, మీ కాళ్లు చాపి, కొన్ని నిమిషాల వరకు మీ పొసిషన్(position)ని మార్చుకోండి. మీ కండరాలని మసాజ్ చేసుకోవడమో లేక చాపడం చేసుకోవడమో చేసిన తర్వాత, మీ కాళ్లు హాయిగా వున్నప్పుడు మళ్లీ మాములు position కి వచ్చేయండి. క్రమం తప్పకుండ కూర్చోవడం అలవాటు చేసుకున్నప్పుడు, మీరు హాయిగా కూర్చో గలిగే సమయం క్రమక్రమంగా ఎక్కువవుతున్నట్లు మీరు తెలుసుకుంటారు. కొన్ని నెలల్లో మీ శరీరానికి ప్రారంభంలో అనిపించినట్లుగా అనిపించదు.

చాలా ఆధునికంగా ఉండేవారు ఎక్కువసేపు నేలమీద కూర్చొని సమయాన్ని గడపరు, కనుక కొన్ని భంగిమలు బహుశా అసౌకర్యంగా ఉండవచ్చు. కాని మీ ధ్యాన భంగిమకి అలవాటు పడుతున్నప్పుడు అది చాలా సహజంగా వుందని మీరు తెలుసుకుంటారు. నేలమీద కూర్చోవడంలో (లేక ఏ కొత్త వ్యాయామంలో నైన)శరీరానికి ప్రారంభ దశలో ఇబ్బందిగా ఉండడం మాములు విషయమే అయినా, మీ శరీరానికి మీరు ఎప్పుడు బాధ కలిగించే స్థితికి తీసుకురాకూడదని గుర్తుంచుకోండి. మంచి రక్త ప్రసరణకి సహాయపడడానికి ధ్యాన సాధనకి ముందు, ధ్యాన సాధన తర్వాత శారీరక వ్యాయామం చాలా ముఖ్యం.

ప్ర: ఒక్కొక్కసారి నా ధ్యాన సాధన బాగుంటుంది, ఒక్కొక్కసారి అలజడులతో (అశాంతితో) నిండి వుంటుంది. ఈ పరిస్థితి ఎలాగ ఎదుర్కోగలను? (నిర్వహించుకోవాలి, ఎదురుకోవాలి)?

జ: మీ మనసులో ప్రాపంచిక విషయాలు, కోరికలు ముందు నించే వున్నప్పుడు, అవి మీ ధ్యానంలో కలుగజేసుకుంటాయి. అలాటప్పుడు, మీ దృష్టిలో పడాలనుకుని వచ్చే ఆలోచనలన్నింటిని వెళ్ళి పోనివ్వాలన్న ఖచ్చితమైన నిర్ణయాన్ని అలవరచుకోండి.అందుకు ధ్యానించడానకి కూర్చునే ముందు, నిశ్చయమైన మనసుతో, శ్వాసని గమనించడం ద్వారా మీ చైతన్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీ పాప, పుణ్యాలు నిలవవుండే అచేతన బుద్ధి నుండి ఏలాటి ఆలోచనలు మీ చైతన్య బుద్ధిలోకి వచ్చినా కలత చెందకూడదని నిశ్చయించుకోండి. మీ ఆలోచనా ప్రక్రియ యొక్క రూపాలు, భావాలు, ఆలోచనలు, ఇష్టాలలో చిక్కుకోకుండ మీ ఆలోచనా ప్రక్రియని గమనించడం నేర్చుకుంటే, అప్పుడు, ఏ ఆలోచనలు, - అవి మంచియైనా, లేక చెడువైనా, సహాయపడేవైనా లేక సహాయపడనివైనా –మిమ్మల్ని కలత పెట్టవు.

ప్ర: ఒక్కొక్కసారి శరీరం దురద పెడుతుంది, తల ఒక ప్రక్కకి తిరుగుతుంది లేక ఆవలించడం, అనుకోకుండ కన్నీళ్లు రావడం లేక మింగవలసిన అవసరం రావడం లాంటి ఇతర లక్షణాలు కలుగుతాయి. ఈ కలతలని ఎదుర్కొనే సరియైన మార్గం ఏంటి?

జ: ఇలాంటి కలతలన్నీ ధ్యానించడం ప్రారంభించిన మొదటి దశలలో కలుగుతాయి. ఎక్కువగా తినకుండవుండడం, ముందు ఆలోచనలు లేకుండ బుద్ధిని వుంచుకోవడం,శరీరాన్ని గమనించడం లాంటివి చేస్తే వీటిని తేలికగా నియంత్రణలో వుంచుకోవచ్చు.

ప్ర: ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు నాకు ఎందుకు భయమేస్తుంది?

జ: కొన్ని కోరికల గురించి తెలుసుకోవడం మానేసిన వాళ్ళు, ఆలోచనలని అణిచి పెట్టిన వాళ్లు, స్వకీయ చైతన్యం గురించి తెలుసుకోవడం తప్పించుకోవాలనుకొనే వాళ్లు, వాళ్ల ఆలోచనా ప్రక్రియని పరిశీలించడం లేక అర్థం చేసుకోవడం, చేయకూడదనుకునే వాళ్ళకి తరచు ఈ సమస్య వుంటుంది

నిజానికి, ఒక విద్యార్థి ధ్యానించేటప్పుడు ఎప్పుడూ సురక్షితంగా వుంటాడు, ఎందుకంటే, అత్యంతరంగ, శాశ్వత సత్యానికి ఎంత దగ్గరగా వుంటే మనిషి అంత సురక్షితంగా వుంటాడు. ధ్యానంలో, దాగి యున్న ప్రేరణలు, అణచి వేయబడ్డ భావాలు తెలుస్తాయన్నది నిజమే కాని, సాధకుడు అంతర శక్తిని ఏర్పరచుకొని, ఈ విషయాలు చైతన్యంలోకి వచ్చేటట్లు చేసి, అప్పుడు వాటిని వెళ్ళిపోఇనిస్తే అవి బుద్ధిని, వేరొక చోటికి వెళ్ళనీయకుండ చేస్తాయి. మనఃపూర్వక ప్రయత్నం, ప్రతి రోజు నిరంతర ధ్యాన సాధన, కచ్చితమైన నిశ్చయం, చివరికి ఈ ఆటంకాల నుండి బయటపడడానికి విద్యార్థికి సహాయపడతాయి.

ప్ర: జపం అంటే ఏంటి? అది ధ్యానంతో నిమగ్నమయేటట్లు చేయడానికి ఎలాగ సహాయపడుతుంది?

జ: జపం అంటే మంత్రాన్ని మానసికంగా పదే పదే చెప్పడం. ఇది, చైతన్య కేంద్రం (ఆత్మ) తాలూకు చైతన్యం కొనసాగించడం మీద బుద్ధిని ఏకాగ్రపరచి వుంచేందుకు సహాయపడే ఒక సాధనం. మనిషి ఎల్లవేళల, అన్ని పరిస్థితులలోను, అన్ని అవస్థలలోను జపాన్ని చెయ్యొచ్చు. నాలుక కదపకుండ మౌనంగా మంత్రాన్ని పఠించడం జపం చేసే విధానాలలో ఒక ఉత్తమమైన విధానం. అవసరమైన, అనవసరమైన ప్రాపంచిక వస్తువులు లేక సంఘటనల గురించి ఎప్పుడు ఆలోచించడం, వాటిలో నిమగ్నమై వుండడం బుద్ధికున్న ఒక అలవాటు. జపం చేస్తూ బుద్ధిని నిమగ్నంగా ఉంచడం ఒక ప్రయోజన కారక సాఫల్యత. ఇది ఈ ధోరణని ప్రతికూల చర్యగా చేస్తుంది. జపం ఎప్పుడైతే అజపా జప(అంటే స్వత సిద్ధంగా(తనంతటతానే), సునాయాసంగా దానంతట అదే సాగుతుందో, అది అంతరంగ సౌకర్యాన్ని, ఆనందాన్ని, ప్రశాంతతని, సుఖాన్ని కలిగిస్తుంది. కేవలం యాంత్రికమైన పునరుచ్చారణగా కాకుండ జపాన్ని భావుకతతో చేస్తే అది విద్యార్థికి సమాధ్యవస్తని(సమాధి స్థితి)పొందడానకి సహాయపడుతుంది.

ప్రపంచంలో అన్ని ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలలో ఏదో విధమైన జపాన్ని చేయుమంటారు. రుద్రాక్షల లాంటి కొన్నిపూసలతో చేసిన మాలతో కాని లేక మానసికంగా కాని జపం చేయ్యొచ్చు. మీరు మాలని ఉపయోగిస్తే మంత్రాన్ని తిరిగి చెప్పినప్పుడల్లా ఒక పూసని జరపాలి.

ప్ర: ధ్యానానికి, మానసిక జపానికి తేడా ఏంటి?

జ: జపం అనేది, ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు జోక్యం చేసుకొనే అన్ని ఆటంకాలను దాటి మౌనావస్థను చేరుకోవడానికి నిరంతరం దారి చూపించి, ధ్యానం చేసేవాడిని ముందుకు నడిపిస్తుంది. మౌనం అనేది అన్ని విజయాల కన్న అత్యున్నతమైన విజయం. మనిషి పూర్తిగా చైతన్యంతో వుండి, అందరిలో వుండే, విశ్వజనీన సత్యం అయిన అంతరంగ సత్యాన్ని లేక ఆత్మని తెలుసుకొన గలిగె ఒక అనుభవం.

ప్ర: ఆహారం, లైంగిక సంబంధమైన పనులు ధ్యానం మీద ప్రభావం చూపుతాయా?

జ: ఈ విషయాలు ధ్యానం మీద తప్పకుండ ప్రభావం చూపుతాయి. అందుకు లైంగిక భావాన్ని ఎప్పుడు మనసులో నింపుకొని సర్వ వేళలా అదే దినచర్యగా చేసుకునేటట్లు బుద్ధిని ప్రోత్సహించకూడదు. ఒక వయసులో sex అనేది జీవ సంబందమైన భావావేశ ఆవశ్యకం, కాని ఈ దృష్టిని క్రమబద్ధం చేసుకోవాలి. ఇది ఎంతో ముఖ్యమైన, ప్రబలమైన మనిషి జీవితాశయం కాకూడదు.

ఆహారానికి సంబంధించినంత వరకు, తేలికైన, తాజాగా ఉన్న పౌష్టికాహారం, ఎక్కువగా ఉడికినవి ధ్యానం చేసే విద్యార్థికి మంచిది. ఆహార పదార్థలలో ఎంతో పోషక పదార్థాలున్నప్పటికి అతిగా తినడం ఆరోగ్యకరమో, లేక ధ్యానానికి దోహదపడేదో కాదు. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు లేక తిన్న వెంటనే ధ్యానం చేయకూడదు.

ప్ర: నాకు గురువు అవసరం ఉందని ఎలాగ తెలుస్తుంది? అతన్ని ఎలాగ కనుకొంటాను?

జ: బాహ్య ప్రాపంచిక వస్తువుల యొక్క క్షణికమైన, మారిపోయే స్వభావాన్ని సాధకులు పరిశీలించడం ప్రారంభించి నప్పుడు, వాటితో సంపూర్ణ తృప్తిని పొందడం లేదని గ్రహిస్తారు. వాళ్ల జీవన లక్ష్యాన్ని ప్రశ్నించుకోవడం మొదలు పెట్టి,ఆ తర్వాత వాళ్ళ స్వకీయ అంతరావస్థలను అర్థం చేసుకోవడానికి

ప్రయత్నిస్తారు. అలాంటి విద్యార్థులు తరచుగా ఋషుల సూక్తులను అధ్యయనం చేస్తారు. ఈ ప్రయత్నం చేస్తున్నప్పుడు విద్యార్థులు వారికి ఒక మార్గదర్శకుడు అవసరమని గ్రహిస్తారు. ఒక పురాతన సూక్తి వుంది. అదేంటంటే, అత్యంతరమైౖ యదార్థాన్ని తెలుసుకోవాలన్న గాఢమైన కోరిక విద్యార్థికున్నప్పుడు మనఃపూర్వకంగా అన్వేషించినప్పుడు, సంసిద్ధుడైనప్పుడు, గురువు ప్రత్యక్షమవుతాడని. అది నిజం.

ఒక ప్రమాణికమైన గురువు ఎప్పుడూ నిస్వార్థంగా ఉండి, సాధకుడి మనస్థితి తెలుసుకొని, దాని ప్రకారం వాళ్లకి మార్గం చూపుతాడని అందరు సాధకులు తెలుసుకోవాలి. గురువు కోసం అన్వేషించకండి, కాని మొదట మిమ్మల్ని మీరు సంసిద్ధులుగా చేసుకోండి, అప్పుడు మీ గురువు వస్తాడు. స్వార్థపరులు, అధికారం చెలాయించే వాళ్ళు లేక శిష్యులను వారి స్వలాభానికి వాడుకొనే గురువులు నిజంగా ఎవరికీమార్గం చూపలేరు. నిస్వార్థపరులు, అనుభవజ్ఞులు, ధ్యాన సాధన చేసే గురువులకి, సాధకులు, మార్గం మీద నడవడానకి నిజంగా సంసిద్ధులుగా ఉన్నారా లేదా అని తెలుస్తుంది. సమర్థుడైన గురువు భగవంతుడి నుండి లభించే కృపాదానం అన్నది నిజమే.

గురువులను వెతుక్కుంటూ అటు, ఇటు పరిగెత్తడం కన్నా, వారి స్వకీయ బుద్ధిని, క్రియని, మాటని పరిశీలిస్తూ, వారిని వారు సంసిద్ధంగా చేసుకోమని అన్వేషకులకి నేను సలహా ఇస్తాను. ఎందుకంటే ప్రతివారి అంతరంగంలో ఒక గురువుంటాడు, అంటే వారి స్వకీయమైన చైతన్యం అన్న మాట. మన అంతరంగ గురువుని మనం ఉపేక్షిస్తే, అప్పుడు బాహ్య గురువు మనకి ఉపయోగపడడు.వారి వారి అంతరాత్మని వినడాన్ని తెలుసుకోవడం ఆధ్యాత్మిక మార్గానికి ఒక గొప్ప సంసిద్ధత.

ఒక్కొక్కసారి అహం ముందుకి వచ్చి మనల్ని తప్పుడు మార్గంలో నడిపిస్తుంది. బుద్ధి అనేది ఎన్నో మాయలు చేసే ఒక ఇంద్రజాలికుడు కాని, వారి అంతరాత్మనుండి, ఎప్పుడు స్వీకరించగలిగిన అంతర మార్గదర్శకత్వం వస్తుంది లేక వారి వ్యక్తిత్వం యొక్క భ్రమింపజేసే లేక అహంకారమైన అంశం నుండి ఎప్పుడు వస్తుందన్నది చిత్తశుద్ధిగల సాధుకుడు గ్రహించడం తెలుసుకుంటాడు. అంతరంలో ఉన్న ఉన్నతమైన ఆత్మని ప్రార్థించమని నేను విద్యార్థులకి సలహా ఇస్తాను ఎందుకంటే మనఃపూర్వక ప్రార్థనలకి ఎప్పుడు సమాధానం వుంటుంది.

ప్ర: వాళ్లు ముందుకి సాగుతున్నారని (పురోగతి చెందుతున్నారని) విద్యార్థులకి ఎలాగ తెలుస్తుంది?

జ: ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పురోగమించడం, బాహ్య ప్రపంచంలో పురోగమించడం లాంటిది కాదు. అంతర్గత మార్గం మీద పురోగమించడం అంటే ప్రశాంతమైన, ఆనందకరమైన మనసుని వికసింపజేసుకోవడం. విద్యార్థి కలవరం చెందడం లేక ఉద్రేకపడడం ఉండదు(జరగదు). ఈ అంతరమైన అనుభూతి సాధకుడి పురోగతికి సరిపోయేంత సూచన. (సాధకుడు పురోగమిచేడని చెప్పడానికి ఈ సూచన చాలు). సాధకుడు తనలాంటి అదే లక్ష్యాన్ని పంచుకునే ఇతరులని కూడ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో తప్పక కలుసుకుంటారు, ఎందుకంటే ప్రకృతి సిద్ధాంతం ప్రకారం సారుప్యం గల వాళ్లు ఒకరి నొకరు ఆకర్షింప బడతారు.

ప్ర: భావోద్వేగ సమస్యలని ధ్యానం నివారణ చేస్తుందా?

జ: క్రమబద్ధంగా సాధన చేస్తే, ధ్యానం, అన్ని చికిత్సా విధానాలకన్న అత్యున్నతమై చికిత్సా విధానం. మెల్లి మెల్లిగా సాధకులు వాళ్ల సమస్యలతో, భయాలతో, అలవాట్ల పద్ధతులతో వ్యవహరించడం తెలుసుకుంటారు. ధృఢ నిశ్చయంతో, మనం పూర్వకంగా ప్రతిమనిషి వాళ్ల మార్గాన్ని అనుసరిస్తే, వాళ్లు ముందుకి సాగే సామర్థ్యం వుండి, ఎంత పెద్ద సమస్యనయినా ఎదుర్కొనేందుకు పూర్తిగా సిద్ధంగా వుంటారు. ఒక వేళ మీ మానవ ప్రయత్నాలన్ని ఆవిరి అయిపోయి ఇంకా అంతర్గత ప్రశాంతత లేకపోతే అప్పుడు అందరికీ ఆత్మ అయిన జీవన ప్రభువుకి మిమ్మల్ని మీరు అర్పించుకోండి లేక లోబడి పోండి. అలాంటి స్వయం సమర్పణ అన్ని పద్ధతులకన్న అత్యున్నతమైన పద్ధతి.

ప్ర: ధ్యాన సాధనలో ఏమైనా ఆపదలున్నాయా?

జ: ధ్యానం అసలు హానికరమైది కాదు, కాని, మీరు సంసిద్ధులు కాకపోతే అప్పుడు కళ్లు మూసుకొని కూర్చోవడం, భ్రమతో వుండడం కేవలం సమయం, శక్తి వృధా చేసుకొవడమే అవుతుంది. మనం పూర్తి విధానాన్ని అర్థం చేసుకొని, క్రమ క్రమంగా దాని లోపల ఉండేటట్లుగా మనం శిక్షణ నిచ్చుకోవాలి. మనలో చాల మందికి నేర్చుకోడం, పరిశీలించడం, వస్తువులను

సరిచూసుకోవడం మాత్రం నేర్పించారు. అంతర్గతంగా అన్వేషించడం, తెలుసుకోవడం, చూడడం నేర్చుకోవడం పూర్తిగా విభిన్నమైన మార్గం. అందుకు క్రమబద్ధంగా ధ్యాన సాధన నేర్చుకోవడం ప్రయోజనకరం.

చాల మంది గురువులు వారి విధానాలు సంక్షిప్తమైనవని, ఇతర విధానాలకి చాల సమయం పడుతుందని అంటారు. సంక్షిప్తం, ఎక్కువ సమయం అనేలాంటి వేవీ లేవు. విధానం అనేది పూర్తిగా విద్యార్థికున్న శక్తి, నిజాయితీ, నిశ్చయం మీద ఆధారపడివుంటుంది. అలాంటి ప్రచారాన్ని, ప్రాచుర్యాన్ని లేక కలిగించే ప్రోత్సాహానికి ప్రభావితులవకండి, మీలో మీరు శ్రమపడండి.

ప్ర: గాఢమైన ధ్యానానికి గుర్తులేంటి?

జ: ధ్యానం, బుద్ధిని ఏకాగ్రతగా, అంతర్ముఖంగా చేస్తుంది. ఎలాంటి ఆటంకాలు కలిగించకుండ ఉండానికి మీ ప్రాపంచిక విధులని క్రమ పద్ధతిలో ఏర్పాటు చేసుకుంటే, మీరు ధ్యాన సాధనని నియమ బద్ధంగా, సరియైన సమయానికి చేస్తే, అప్పుడు అది ఒక ప్రత్యేకమైన రీతిలో లాభదాయకమని మీరు తెలుసుకుంటారు. బుద్ధి సునిశిత దృష్టి, ఏకాగ్రతగలదై సూక్ష్మమైన జీవన పరిమాణాలని సమూలంగా గ్రహిస్తుంది. గాఢ ధ్యానానికి ఇవే సూచనలు.

ప్ర: మనిషి మంత్రానుభూతిని ఎలాగ పెంపొందించుకుంటాడు?

జ: ప్రారంభంలో కేవలం మంత్రాన్ని పునరావృత్తించే పద్ధతిని అనుసరించండి. ఈ అలవాటు మీ జీవన భాగం అయిన తర్వత మీరు ఆనందానుభవాన్ని పొందడం ప్రారంభిస్తారు. నిజానికి మీరు మీ అలవాటుని ఇష్టపడతారు. జపం భర్తి చేయలేని మీ జీవన అలవాటుగా అయినప్పుడు మంత్రంతో ఆకర్షింపబడిన, సంతోషమైన అనుభూతిని పొందుతారు.

ప్ర: ధ్యానం యొక్క చివరి పరిణామం లేక ఫలితం ఏంటి? మేము ఏం ఆశించవచ్చు?

జ: సమాధిని పొందడం చివరి పరిణామం అని అన్ని పుస్తకాలు చెప్తాయి. సమాధులు అనేక రకాలు, కాని బుద్ధి ఎలాంటి ప్రశ్నలని ప్రశ్నించలేని,

అత్యున్నత జ్ఞాన స్థితిని పొందే సామర్థ్యం ధ్యానికి ఉంటుందని- నేను మీకు చెప్పగలను, ఎందుకంటే ఈ స్థితిలో అన్ని ప్రశ్నలు పరిష్కరించ బడ్డాయి, అన్ని సమస్యలు తీరిపోయాయి. బుద్ధి యొక్క ఈ సంతోష స్థితి, బాహ్యా ప్రపంచంలో ప్రశాంతతని, శాశ్వతమైన అంతర్గత శాంతిని కలగుజేస్తుంది. అలాంటి ధ్యానులు ప్రతిక్షణం యాదార్థాన్ని తెలుసుకుంటూ ఉండి, నిర్భయులవుతారు, ఎందుకంటే వాళ్లు ప్రతి శ్వాస లోను భగవంతుడిని గుర్తుంచుకొని, ప్రాపంచిక కలతలనుండి ప్రభావితులు కాకుండ ప్రపంచంలో జీవిస్తారు.

ప్ర: చిత్త శుద్ధిగల విద్యార్థికి చివరి గమ్యం చేరడానికి ఎంతకాలం పడుతుంది?

జ: ఇది విద్యార్థి యొక్క అంతర్గత స్థితులు, వాళ్లు నిశ్చయం ఎంత తీవ్రమైనదన్నదానిమీదే కాకుండ, ధ్యాన సాధనతో వాళ్లు కొనసాగించే సమయపాలన, క్రమబద్ధత మీద ఆధారపడి వుంటుంది. అత్యున్నత స్థితిని చేరాలనుకోవడం గురించి కొంత మంది విద్యార్థులు ఉత్తేజితులు, భావావేశపరులు అవుతారు. వారు, కొన్ని రోజులు ఉత్సాహంగా సాధన చేస్తారు. కాని తరువాత శ్రద్ధ తగ్గిపోయి సాధన చేయడం మానేస్తారు. ఏదిఏమైనా, కార్య సాధనలో పట్టువదలని వాళ్లు, పరిపూర్ణ మైన నిశ్చయంతో క్రమం తప్పకుండ వారి ధ్యాన సాధన చేసేవాళ్ళు తప్పకుండ తక్కువ సమయంలో అత్యున్నత జ్ఞానాన్ని పొందుతారు. సాధకులకి,అంతర్గత అనుభవాల కోసం చాలా కలలు, కోరికలు, అద్భుతాలు జరుగుతాయని ఆశించడం వున్నాయి, కాని, ఇవన్ని ఉపయోగపడవని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, తర్వాత వాటిని వదిలేసి, భ్రమలను దాటి ,పరిజ్ఞాన(light) మార్గంలో నడుస్తారు.

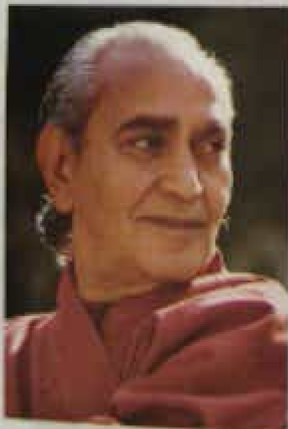
ధ్యానం... దాని సాధన

స్వామి రామ

అంతర్గత జీవనానికి ఆచరణాత్మకమైన దారి చూపే ఈ పుస్తకంలో, సాధారణ ఆలోచనా ప్రక్రియల సంక్షోభాన్ని దాటి, మనం మార్గదర్శకత్వం, సృజనాత్మక శక్తి, సంతోషం, ప్రశాంతతని ఎక్కడ పొందగలమో, ఆ అనంత చేతనావస్థలోకి త్వరగా ఎలాగ వెళ్లాలో స్వామి రామ గారు బోధిస్తారు.

ధ్యానంలో ముందుకి సాగే ప్రణాళికలో ఇక్కడ ఇచ్చిన సామాన్య సూత్రాలు, మన దగ్గర ఎప్పుడూ వున్నా, వాటిని చేరోకోలేని అంతర్గత తెలివితేటలకి మార్గం చూపిస్తాయి. వారి చుట్టూ వున్న ప్రపంచంతో సామరస్యంగా జీవించడానికి, జీవన కష్టాలను ఎదుర్కొనే శక్తిని పొందడానికి, వారిని వారు తెలుసుకునేందుకు, భారతీయ ఋషులు అనాది నుండి ఈ పద్ధతులని ఉపయోగించేరు.

ఇతరమైనదేదీ ఇవ్వలేనిది ధ్యానం మీ కివ్వ గలదు.
అది మిమ్మల్ని మీకు పరిచయం చేస్తుంది.
- స్వామి రామ



అత్యున్నతమైన హిమాలయ గురువులలో స్వామి రామా గారు ఒకరు. వీరు హిమాలయన్ ఇన్స్టిట్యూట్ (Himalayan Institutes) వ్యవస్థాపకులు. ఆయన భారతదేశంలో పుట్టి, భారతదేశం, యూరప్ ఈ రెండు దేశాలలో విద్యనభ్యసించి, సన్యాసులకి సంబంధించిన హిమాలయ గుహలలోను, టిబెట్ లోను ఆధ్యాత్మిక శిక్షణని పొందేరు. అతని సుప్రసిద్ధ గ్రంథం 'Living with the Himalayan Masters' ఈ అసాధారణ ప్రవీణుడి గురించి ఎన్నో విషయాలు తెలియజేయడమే కాకుండా, తూర్పు సంప్రదాయంలో అతని జీవన శైలి రూపాన్ని కూడా విశదపరుస్తుంది.



HIMALAYAN INSTITUTE INDIA

JAICO BOOKS
www.jaicobooks.com
Meditation / Spirituality

ISBN 978-93-87944-90-9
₹ 135



J-2821T